



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

همکار گرامی :

این سند که در اختیار شماست، تحت کنترل سیستم مدیریت یکپارچه شرکت گاز استان فارس قرار دارد.
خواهشمند است در نگهداری، اجرا و استفاده مناسب از این سند، کنترل و دقت لازم را به عمل آورید.

نام و نام خانوادگی	تهیه کننده	تأیید کننده	تصویب کننده
	اصغر عمادی سیروس جوکار	محمدحسن خاکباز	محمودرضا رزم
سمت سازمانی	-کارشناس مدیریت بحران -رئیس پدافند غیرعامل و مدیریت بحران	و پدافند HSE رئیس امور غیرعامل	رئیس برنامه ریزی
تاریخ و امضاء	 اصغر عمادی کارشناس مدیریت بحران  سیروس جوکار سرپرست پدافند غیرعامل و مدیریت بحران	 محمد حسن خاکباز رئیس امور بهداشت، ایمنی، محیط زیست و پدافند غیرعامل	 محمودرضا رزم رئیس برنامه ریزی



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

ردیف	اقدامات هنگام وقوع زلزله
در صورتی که در ساختمان هستید:	
۱	روی زمین بنشینید، سر خود را با قرار گرفتن در زیر میز و مبلمان محکم حفاظت کنید و در همان جا بمانید تا لرزش تمام شود.
۲	در صورت عدم وجود میز در گوشه ای از دیوار چمباتمه بزنید و روی سر خود را بپوشانید.
۳	از شیشه ها و در و دیوار و لوستر فاصله بگیرید
۴	در صورتی که در رختخواب هستید با یک بالش روی سر خود را بپوشانید
۵	از آسانسور استفاده نکنید.
۶	اگر داخل آسانسور هستید، در اولین فرصت از آن خارج شوید.
۷	اگر روی پلکان هستید، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزشها از سر خود محافظت کنید.
۸	در صورتی که بیرون هستید: همانجایی که هستید بمانید.
۹	از ساختمان های بلند و تیرهای چراغ برق دور شوید و در یک جا مستقر شوید تا لرزش متوقف شود.
در صورتی که در خودرو هستید:	
۱۰	در یک جای امن پارک کنید و در خودرو باقی بمانید (دور از ساختمان های بلند و درختان و پل و ...)
۱۱	به محض از بین رفتن لرزش با احتیاط از جاده ها و پل هایی که ممکن است آسیب دیده باشند عبور کنید.
اگر زیر آوار ماندید:	
۱۲	کبریت یا فندک روشن نکنید.
۱۳	حرکت نکنید و خاک ها را با پایتان جابجا نکنید
۱۴	جلوی دهان خود را با پارچه یا لباستان بپوشانید. و خود را از گرد و غبار حفظ کنید.
۱۵	به یک لوله یا دیوار ضربه بزنید تا امدادگران شما را بیابند. استفاده از سوت نیز کمک کننده است. فریاد آخرین راه حل است چون موجب ورود گرد و غبار در دهان می شود.
بعد از وقوع زلزله:	
۱۶	دور و بر خود را نگاه کنید و از ایمن بودن حرکت خود مطمئن شوید
۱۷	خونسردی خود را حفظ کنید.
۱۸	انتظار پس لرزه را داشته باشید، اگر چه این پس لرزه ها شدت کمتری دارند.
۱۹	به افراد مصدوم کمک کنید. فراموش نکنیم بعضی از افراد کمک های ویژه نیاز دارند. مانند کودکان و سالمندان
۲۰	افرادی که به شدت آسیب دیده اند از جای خود حرکت ندهیم. زیرا ممکن است صدمات جدی تری به او وارد شود



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

از سایر افراد کمک بخواهید.	۲۲
وجود آتش های کوچک و جزئی را جستجو و آنها را فوراً خاموش کنید	۲۳
پیام های رادیو و تلویزیون را به دقت گوش کنید	۲۴
شیر گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید	۲۵
از دیوار و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید	۲۶
احتمال سونامی را اگر کنار ساحل زندگی می کنید در نظر بگیرید	۲۷
امواج زلزله در دریا که اشتباهاً جذر و مد خوانده می شود نیز امکان وقوع دارد	۲۸
از تلفن جز در مواقع ضروری استفاده نکنید	۲۹
از محل زندگی خو دور شوید و اجازه دهید امدادگران مختلف به کار خود برسند تا زمان اعلام رسمی مسئولین ذیربط به منازل خود برنگردند	۳۰
به علت قطع برق معابر با احتیاط رانندگی کنید	۳۱
تا حد امکان از خودرو استفاده نکنید	۳۲
از انتشار شایعات خودداری کنید	۳۳
پس از اعلام عمومی و مجوز بازگشت به منازل، ابتدا باید بازسازی و بهسازی را در اولویت قرار دهید	۳۴
مراقب کابلهای برق قطع شده و همچنین نشت گاز و آب از لوله ها باشید	۳۵
درب قفسه ها را به علت احتمال سقوط اشیاء داخل آن با احتیاط باز کنید	۳۶
برای جلوگیری از هر گونه آسیب به پاها و دست ها از شلوار بلند و بلوز آستین بلند و کفش راحت و دستکش کار استفاده کنید	۳۷
داروهای ریخته شده، نفت و بنزین و مایعات قابل اشتعال را با احتیاط کامل پاک کنید	۳۸
در صورت استنشاق بوی گاز یا بخارات مواد شیمیایی دیگر، محل را ترک کنید	۳۹
لوله های گاز و ... که می تواند به علت نشت پنهان منجر به آتش سوزی شود، به دقت بازرسی کنید	۴۰
بازرسی تاسیسات و توجه به بوی گاز یا صدای خش خش یا خروج گاز که باید به سرعت پجره ها را باز و با شرکت گاز تماس گرفته شود. ضمناً شیر اصلی گاز را ببندید. برای وصل مجدد گاز حتماً از افراد متخصص	۴۱
«برای وصل مجدد گاز حتماً از افراد متخصص کمک بگیرید	
در صورت مشاهده سیستم های آسیب دیده و احساس بوی حرارت ناشی از سوختگی عایق ها به سرعت برق را از محل فیوز اصلی قطع کنید. در صورت وجود آب در مسیر قطع برق با کارکنان شرکت برق تماس بگیرید	۴۲
در صورت شک به آسیب خطوط فاضلاب و ... از آب لوله کشی استفاده نکرده و با شرکت مربوطه تماس بگیرید. برای آب سالم می توان از ذوب یخ های استاندارد استفاده کرد	۴۳



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

ردیف	اقدامات هنگام وقوع طوفان و گردباد رعد و برق
۱	به محض دریافت هشدار وقوع گردباد در جستجوی پناهگاه باشید. و در نزدیکترین پناه گاه بروید
۲	ضمن حفظ خونسردی خود برای کسب اطلاعات و دستورالعمل ها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید. و به محض شنیدن خبر در صورت امکان به دیگر افراد خانواده نیز اطلاع دهید
۳	اگر در خانه هستید ، چند پنجره هم جهت با مسیر حرکت گردباد را باز کنید تا فشار هوای داخل و خارج منزل یکسان شود
۴	در گوشه ای از زیر زمین قرار بگیرید و یا زیر میزی سنگین یا تخت خواب محکمی دراز بکشید و یا پشت خود را به دیوارهای میانی ساختمان تکیه داده و بایستید
۵	به هنگام وقوع گردباد، به زیرزمین بروید، اگر زیرزمین نبود، به اتاق جلویی یا راهرو دور از پنجره بروید. زیر یک مبلمان محکم پناه بگیرید و خود را با یک پتو بپوشانید
۶	در خارج از منزل ، به زیر چهار چوبهای فولادی و ساختمان های بتونی پناه ببرید و یا در گودالی دراز کشیده و سر خود را با دستانتان محافظت کنید
۷	اگر مجبورید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید
۸	در داخل اتومبیل یا خانه های متحرک ننشینید . از ساختمانهای شیروانی دار دور شوید
۹	بعد از تمام شدن طوفان کمک های اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
۱۰	از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن که از شما درخواست کمک شود یا این که بتوانید کمک کنید
۱۱	از سیم های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید
۱۲	ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید
۱۳	در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یک بار تجدید شوند
۱۴	پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پا برجا، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قراردارند مکان های خوبی برای پناه گرفتن از توفان هستند
۱۵	منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید. به توصیه های مأموران امداد توجه کنید
۱۶	وقتی رعد و برق رخ می دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آن که لازم باشد



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

۱۷	به هشدارهای هواشناسی و پیش بینی هوا دقت کنید.
۱۸	در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادی های الکتریکی دور شوید
۱۹	در هنگام رعد و برق دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید
۲۰	اگر در فضای باز گرفتار توفان و رعد و برق شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.
۲۱	در هنگام وقوع طوفان و رعد و برق در ارتفاعات و مناطق باز قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع و درختان دور شوید. ایستادن زیر درخت روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناکترین اقدام است.
۲۲	از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه، نرده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه، ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید زیرا این وسایل هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیل های فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.
۲۳	در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.
۲۴	نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانی داشته باشد زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.
۲۵	زیر ستون های بتونی، سیم های برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.
۲۶	در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید.
۲۷	اگر در مزرعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دام ها را به پناهگاه ببرید
۲۸	اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید فوراً از آب بیرون بیایید



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

ردیف	اقدامات هنگام وقوع کولاک، بوران و سرمازدگی
۱	پیاده روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه های درختان و تیر های برق وجود دارد
۲	در فصول سرد سال و پس از بارش برف ، قبل از رانندگی در مسیر های کوهستانی به هشدار های سازمانهای مربوطه توجه کنید
۳	چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باطری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید
۴	فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتما از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید.
۵	جاده ها ی اصلی و مهم را انتخاب کنید
۶	به هنگام بیرون آمدن از منزل، لباس چند لایه و سبک بپوشید
۷	آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید
۸	باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت های طاقت فرسامانند پارو کردن برف ، هل دادن ماشین و ... اجتناب کنید.
۹	اگر در اتومبیل گیر افتادید، بعد از قرار دادن پارچه های براق روی آنتن داخل اتومبیل بمانید.
۱۰	برای گرم ماندن اتومبیل خراب شده در آب و هوای سرد، هر یک ساعت، ده دقیقه آنرا روشن کنید و از بخاری آن برای گرم کردن داخل خودرو استفاده کنید. پاها و بازوان خود را مرتب تکان دهید.
۱۱	در هنگام سرما کلیه اندام های خود را کاملا بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرد.
۱۲	فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام ها را به آرامی گرم نمایید.
۱۳	تاکید می گردد هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهیم زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده قبل از برقراری جریان خون باعث مرگ سلولهای عضو مبتلا می شود
۱۴	تا جاییکه امکان دارد از برف ذوب شده، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چراکه احتمال آلوده بودن آن بالاست.
۱۵	در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمایید.
۱۶	برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب سالم و مطمئن استفاده نمایید(حتی برای این مورد نیز استفاده از آب حاصل از ذوب برف توصیه نمی شود).



شرکت گاز استان فارس

راهنمای طرحهای پیشگیری و مقابله با صدمات حوادث غیرمترقبه

ردیف	اقدامات هنگام وقوع سیل
۱	اگر در منزل هستید و خانه شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید و ضمن حفظ خونسردی به پیامهای رادیویی گوش دهید.
۲	برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
۳	اگر مجبور به ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به قسمتهای بلند منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.
۴	در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب بریدگیهای جاده، شیبها و سیمهای برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند.
۵	اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زیر زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
۶	در صورت امکان کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ قوه، شمع و یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید.
اقدامات پرسنل بهداشتی- درمانی هنگام وقوع سیل:	
۷	تماس با سازمان هواشناسی کشور جهت آگاهی از تغییرات شرایط جو.
۸	آماده باش کامل نیروهای عمل کننده یا ضربت و استقرار آنان در مکان های امن و موثر و مجهز کردن پرسنل به تجهیزات گروهی و انفرادی.
۹	در اختیار داشتن یک دستگاه آمبولانس و حداقل برای هر گروه ۳ عدد برانکارد، مقداری لباس زنانه و مردانه پتو جعبه کمکهای اولیه پزشکی.
۱۰	مجهز بودن افراد به لباس ضد آب، چکمه، کلاه و کمر بند ایمنی.
۱۱	استفاده از بی سیم های دستی.
۱۲	استفاده از بلندگوی دستی.
۱۳	به همراه داشتن برای هر نفر یک رشته طناب سبک و مقاوم مثل طناب ابریشم پرلون یا مشابه و تعدادی کارابین
۱۴	به همراه داشتن بیل و کلنگ انفرادی، نظامی، چراغ قوه یا نورافکن های دستی.