

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا آماده‌اید؟

ترجمه و تدوین:

دکتر مهدی زارع و مهندس عطیه محسنی

سرشناسه: زارع، مهدی، ۱۳۴۷ -، مترجم، گردآورنده.
عنوان و نام پدیدآور: آیا آماده‌اید؟ نویسنده مگی مونی؛ ترجمه و تدوین مهدی زارع، عطیه محسنی؛ ویراستار شیدا محمدطاهر.

مشخصات نشر: تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۴۹ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک: ۸-۷-۹۳۹۶۰-۶۰-۹۷۸-۱۲۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتاب حاضر براساس و ترجمه کتاب *Are you ready? : how to prepare for an earthquake*
نوشته مگی مونی است.

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۴۸-۱۴۹.

موضوع: زلزله

موضوع: زلزله -- ایران -- تهران (استان)

شناسه افزوده: محسنی، عطیه، ۱۳۵۹ -، مترجم، گردآورنده.

شناسه افزوده: مونی، مگی

شناسه افزوده: Mooney, Maggie

شناسه افزوده: محمدطاهر، شیدا، ویراستار

شناسه افزوده: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸۱۹/م ۵۲۱/QE

رده بندی دیویی: ۵۵۱/۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۴۲۴۶۴

عنوان: آیا آماده‌اید؟

ترجمه و تدوین: دکتر مهدی زارع، مهندس عطیه محسنی

زیر نظر: معاونت آموزش، پژوهش و مشارکتهای اجتماعی سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

طراح و صفحه آرا: مهدی آریان

ویراستار ادبی: شیدا محمد طاهر

ناشر: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

لیتوگرافی و چاپ: نشر شهر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۷-۹۳۹۶۰-۶۰-۹۷۸

نشانی: انتهای غربی بزرگراه جلال آل احمد، نرسیده به بزرگراه آیت الله اشرفی اصفهانی، نبش نهم شمالی

تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰ فکس: ۴۴۲۶۷۳۶۴

آدرس سایت: www.tdmno.ir

کلیه حقوق چاپ و انتشار این اثر، به سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران تعلق دارد.

فهرست عناوین

۶	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: زمین شناسی اساس زمین لرزه ها
۳۳	فصل دوم: روان شناسی زلزله
۵۷	فصل سوم: هفته اول: قبل از وقوع زمین لرزه دست به کار شو
۷۳	فصل چهارم: هفته دوم: خودتان و خانه تان را آماده کنید
۸۳	فصل پنجم: هفته سوم: یافتن فضاهای ایمن
۹۳	فصل ششم: ایمنی در ماشین و محل کار
۹۹	فصل هفتم: فراتر از ضروریات، خانه های خود را زلزله برتاب و بیمه کنیم
۱۰۹	فصل هشتم: در زمان زمین لرزه
۱۱۵	فصل نهم: بعد از زمین لرزه
۱۳۴	منابع

پیشگفتار

در کشور لرزه‌خیزی مانند کشور ما، آگاهی همگانی از نحوه مواجهه با پدیده زمین‌لرزه از مراحل مهم مدیریت کاهش ریسک زلزله است. در این مورد و برای آموزش متخصصان، مهندسان و کارشناسان حوزه کاهش ریسک و مدیریت بحران کتاب‌های آموزشی و دوره‌های تخصصی وجود دارد. ولی از نظر وجود کتاب و مواد آموزشی مخاطبان عمومی و در دسترس و قابل استفاده برای همه شهروندان ایرانی و فارسی زبان کمبود حس می‌شود. این شهروندان اعضای جامعه‌ای لرزه‌خیز هستند که در هنگام وقوع زمین‌لرزه زمین‌لرزه‌زدینفعان و آسیب پذیران بالقوه می‌باشند. سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران با توجه به موقعیت لرزه‌خیزی شهر تهران به عنوان مهم‌ترین کلان‌شهر کشور و رسالت سازمانی خود توسعه فرهنگ ایمنی و آموزش همگانی ایمنی در برابر و در هنگام زمین‌لرزه و نشر کتاب و مواد آموزشی در این زمینه را از وظایف خود می‌داند. زلزله‌خیزی در تهران (ری) از سده سوم قبل از میلاد در مستندات تاریخی شناخته شده است. همچنین مطالعات دیرینه لرزه‌شناسی نشان می‌دهد که در هفت هزار سال گذشته حداقل دوبار گسل شمال تهران زمین‌لرزه‌هایی با بزرگای حدود ۷ داشته است. در شعاع ۱۰۰ کیلومتری مرکز تهران نیز در ۲۳۰۰ سال گذشته به طور متوسط در حدود هر ۲۰۰ سال یک زمین‌لرزه با بزرگای حدود ۷ رخ داده است (با در نظر گرفتن اینکه گسل‌های فعال مختلفی غیر از گسل شمال تهران نیز در اطراف تهران وجود دارد). در محدوده هشتگرد در غرب کرج تا پردیس در شرق تهران، کلانشهری متشکل از چندین شهر و شهرک در دو استان تهران و البرز وجود دارد که جمعیتی حدود ۱۶ میلیون نفر را در خود جای داده است. این جمعیت حدود ۲۱٪ از جمعیت کنونی کشور - در سال ۱۳۹۴- را در خود جای داده که و حدود ۴ میلیون نفر از این جمعیت در نزدیکی پهنه‌های گسل فعال (و یا بر روی آن‌ها) زندگی می‌کنند.

این وضعیت نشان می‌دهد که محدوده تهران و استان‌های پیرامون آن با مهم‌ترین تمرکز جمعیتی در کشور مواجه است و از سوی دیگر این جمعیت بالا با خطر بالای زمین‌لرزه مواجه است و موضوع لرزه‌خیزی فقط به تهران در ایران مربوط نیست. لرزه‌خیزی در ایران با توجه به موقعیت طبیعی و زمین‌ساختی همواره وجود داشته و در آینده هم به عنوان مسئله ملی خواهد بود. هر چه جمعیت در ایران بیشتر شود، با افزایش جمعیت در معرض خطر، ریسک زلزله افزایش می‌یابد.

یکی از روش‌های کاهش ریسک، آگاه‌سازی مردم و آموزش همگانی آن‌هاست. آن‌که مردم بدانند چگونه خود را برای زندگی در یک منطقه لرزه‌خیز آماده کنند، از نکات مهم برای پیشگیری و آمادگی برای رخداد زمین‌لرزه است. کتاب حاضر بر اساس کتابی با همین عنوان که در کانادا منتشر شده، ترجمه و محتوای آن توسط مترجمان کتابی که در دست دارید (آقای دکتر مهدی زارع و خانم مهندس عطیه محسنی) براساس شرایط و فرهنگ جامعه ایران تألیف و تنظیم مجدد گردیده است. بنابراین کتاب حاضر از نظر ساختار اولیه بر نسخه‌ی کانادایی آن استوار است ولی متن آن بعد از ترجمه، مجدداً تنظیم شده و مثال‌ها و محتوای آن برای جامعه ایران و شرایط ایران لرزه‌خیز تألیف شده است.

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران در راستای اهداف سازمانی خود تلاش دارد تا با نشر این نوع کتاب‌ها به ترویج فرهنگ ایمنی بر پایه دیدگاهی پیشگیرانه کمک کند و از سوی دیگر اصولی اولیه و قابل استفاده برای همگان را از طریق چنین کتاب‌هایی برای نحوه عملکرد شهروندان قبل، هنگام و بعد از رخداد زمین‌لرزه در دسترس مخاطبان ایرانی و فارسی زبان قرار دهد.

در پایان ضمن تشکر از تمامی دست‌اندرکاران تهیه و انتشار این اثر، امید است که مطالب و محتوای این کتاب بتواند به بخشی از نیازهای پژوهشی و آموزشی

دست اندرکاران مدیریت بحران و مجامع علمی و دانشگاهی پاسخ دهد. هم چنین موجب امتنان خواهد بود که دیدگاه‌ها و نظرات ارزشمند صاحب نظران برای غنای این مجموعه در اختیار انتشارات سازمان قرار گیرد.

دکتر احمد صادقی

رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران