رسالة إعلامية (1)

إرشادات عملية للتعامل الآمن مع الهزات الأرضية

انطلاقًا من دور **وحدة ضمان الجودة والاعتماد** في نشر الوعي المؤسسي وتعزيز الصحة والسلامة المهنية وتهيئة بيئة عمل آمنة دون مخاطر، تهيب الوحدة بالسادة أعضاء الجهازين العلمي والإداري والمترددين على المعهد، بضرورة الالتزام بالإرشادات العملية الصادرة عن الجهات المعنية في الدولة للتعامل السليم أثناء وبعد حدوث الهزات الأرضية، حفاظًا على سلامة الجميع.

أولًا: أثناء حدوث الهزة الأرضية



- حافظ على هدوئك، ولا تندفع نحو المخارج أو تستخدم المصاعد.
- احتمِ أسفل طاولة أو مكتب متين، أو قف بجوار جدار داخلي بعيدًا عن النوافذ والزجاج والأثاث الثقيل.
- احمِ رأسك ورقبتك باستخدام يديك حتى انتهاء الهزة الأرضية.



- **خارج المبنى**، ابتعد فورًا عن المباني والأشجار وأعمدة الكهرباء واللافتات الإعلانية.
- **داخل سيارة**، توقف في مكان آمن بعيدًا عن الجسور والأنفاق واللوحات الإعلانية، وابقَ داخل السيارة مع ربط حزام الأمان.

ثانيًا: بعد انتهاء الهزة الأرضية

• تأكد أولًا من سلامتك وسلامة المحيطين بك قبل التحرك.	• في حال وجود أي إصابات أو طوارئ صحية، اتصل فورًا بخدمة الإسعاف على الرقم 123.	• تجنب استخدام المصاعد، واستخدم السلالم بحذر عند مغادرة المبنى.	• تجنب استخدام المصاعد، واستخدم السلالم بحذر عند مغادرة المبنى.	• افحص مصادر الغاز والكهرباء والمياه، وأغلقها فورًا إذا لاحظت أي تسريب أو تلف ظاهر.	• لا تستخدم أعواد الثقاب أو الولاعات أو أي مصدر للاشتعال حتى تتأكد من عدم وجود تسرب للغاز.

ثالثًا: إرشادات صحية عامة

- تجنب الاقتراب من الأسلاك الكهربائية المتدلية أو المناطق المتضررة حتى يتم تأمينها من الجهات المختصة المعنية.
- اهتم بالدعم النفسي، خاصة للأطفال وكبار السن، واحرص على طمأنتهم وتهدئتهم. وفي حال استمرار أعراض القلق أو التوتر الشديد، يمكن الاستفادة من خدمات وخطوط الدعم النفسي التابعة لوزارة الصحة والسكان.

أرقام الطوارئ ذات الصلة/

123 الإسعاف	137 الطوارئ الصحية	105 الخط الساخن لوزارة الصحة والإسكان

وتؤكد **وحدة ضمان الجودة والاعتماد**، أن الالتزام بهذه الإرشادات العملية يسهم في حماية الأرواح والحد من المخاطر، ويعزز جاهزية الأفراد والمؤسسات للتعامل مع حالات الطوارئ بوعي وكفاءة.



المصدر: وزارة الصحة والسكان – مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار