

إجراءات السلامة من الزلازل للوالدين ومقدمي رعاية الأطفال تتفق منظمات الاستعداد للطوارئ جميعًا على أن «الانخفاض والاختباء والانتظار» هو الإجراء المناسب لتقليل الإصابة والوفيات أثناء الزلازل. إذا شعرت بزلزال أو تلقيت تنبيهًا بوقوع زلزال، فعلى الفور:



**انخفض** في مكانك على يديك وركبتيك. يحميك هذا الوضع من التعرض للسقوط ويسمح لك أيضًا بالبقاء منخفضًا والزحف إلى مأوى إذا كان قريبًا.

**غط** رأسك ورقبتك بذراع واحد ويد واحدة.



- إذا كانت توجد طاولة أو مكتب متين في مكان قريب، فازحف إلى الأسفل منهما للحصول على مأوى.
- إذا لم يكن يوجد مأوى في مكان قريب، فازحف بالقرب من جدار داخلي (بعيدًا عن النوافذ).
- ابق على ركبتيك. انحن لحماية الأعضاء الحيوية.



**انتظر** حتى يتوقف الزلزال.

- تحت المأوى: تمسك به بيد واحدة؛ كن مستعدًا للتحرك مع المأوى إذا تحرك.
- في حال عدم وجود مأوى: تمسك برأسك ورقبتك بكلا الذراعين واليدين.

إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو مشاية بعجلات:

**أغلق** العجلات (أو اضبط الفرامل).

**غط** رأسك ورقبتك بذراعيك أو بكتاب.

**تمسك** بالأداة بيد واحدة إذا كان ذلك ممكنًا حتى يتوقف الزلزال.

اعرف المزيد على [EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility).

اعرف ما يجب عمله في العديد من المواقع على [EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5).



### السلامة من الزلازل في حال وجود رضيع

يجب على أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أن يحمل الرضيع بحرص وأن يحمل الطفل على صدره وأن يحمله بينما يحمي نفسه وفقًا للإرشادات أعلاه. سوف يوفر جسم الشخص البالغ الحماية فوق الطفل وعلى جانبيه.

## حماية طفل أو المزيد من الأطفال

أفضل حماية لطفل أو للمزيد من الأطفال هي الاستعداد قبل بدء الزلزال: انظر حول منزلك أو مرفق رعاية الأطفال بحثًا عن أثاث أو أجسام أخرى قد تسقط أو تُلقى أثناء الزلزال. وبعد ذلك، انقل الخطر أو ضعه في مكانه (انظر [EarthquakeCountry.org/step1](https://www.earthquakecountry.org/step1)) من خلال تأمين مكانك، لن تقلق كثيرًا عند بدء الزلزال. بالنسبة للمرافق التي يوجد بها أطفال متعددون، فإن إزالة المخاطر أهم لأن الرضع يجب أن يظلوا في أسرة الأطفال فيما يحمي الموظفون أنفسهم أثناء الزلزال.

يمكن تعليم الأطفال الصغار في المنزل أو في مرافق رعاية الأطفال كيفية حماية أنفسهم. يجري ذلك غالبًا عن طريق قراءة قصة "الأرانب في الحفرة" بصفة متكررة (توجد إصدارات مختلفة على الإنترنت): في هذه القصة، تشعر الأرنب الأم وصغارها بأن الأرض تهتز فتندفع للاختباء في جحرها. بالنسبة للتدريب، ينادي البالغون بالقول "زلزال: الأرانب في الحفرة!" ويطلبوا "الأرانب" بالاختباء أسفل المكاتب والطاولات والتمسك بأرجل قطع الأثاث. لتقليل الخوف، يندبن بعض مقدمي الرعاية أغنيات مع أطفالهم أثناء انتظارهم (أثناء التدريبات والزلزلات الفعلية أيضًا).

أثناء الزلزال، يجب على الوالدين ومقدمي الرعاية الذين ليسوا بجوار أطفالهم حماية أنفسهم حتى يتوقف الزلزال. تجنب غريزة الركض لحماية الأطفال الذين ليسوا معك: قد يكون هذا أقل مدعاة للقلق إذا أمّنت الأثاث والأشياء الأخرى وعلمت الأطفال كيف يكونوا آمنين بمفردهم. في الزلازل الماضية، أصيب بعض الوالدين الذين ركضوا إلى أطفالهم عن طريق الدوس على الزجاج المكسور أو الأشياء المتساقطة، وكان على الأطفال بعد ذلك أن يطلبوا المساعدة.

### إخلاء أم عدم إخلاء؟

بعد توقف الزلزال، انظر حولك لتقييم الأضرار التي لحقت بالمبنى. إذا كانت توجد شقوق كبيرة في الجدران أو الأرضيات، أو شممت رائحة الغاز، أو كان يوجد دخان، فقد تحتاج إلى الإخلاء. ولكن كن حذرًا، فقد توجد مخاطر إضافية بالخارج مثل حطام المباني أو خطوط كهرباء متساقطة. قد تفكر المرافق التي لديها أطفال في استخدام أسرة الأطفال من النوع المخصص للإخلاء. إذا لم ترَ أي مشكلات خطيرة تتعلق بالمبنى، فقد يكون البقاء بالداخل أكثر أمانًا وخصوصًا أثناء الظروف الجوية السيئة.

### أهمية التدريب مع الأطفال

يحتاج الأطفال مثل البالغين إلى إنماء ذاكرة عضلية كي يتفاعلوا بسرعة وبشكل صحيح عندما تبدأ الأرض في الاهتزاز. يجب على الوالدين ومقدمي الرعاية نمذجة السلامة من الزلازل والممارسة غالبًا مع أطفالهم. يمكن أن يكون أحد تدريباتك على الأقل جزءًا من التدريب الرئيسي ShakeOut على الزلازل في منطقتك ([ShakeOut.org](https://www.shakeout.org)) عندما يمكنك الانضمام إلى ملايين الأشخاص حول العالم الذين يمارسون السلامة من الزلازل كل عام!