

父母和兒童保育提供者的地震安全行動



應急準備組織都同意“伏地、遮擋和手抓牢”是減少地震期間傷亡的適當行動。如果您感到地震或收到地震警報，請立即：

蹲下，放在你的手和膝蓋上。這個位置可以保護您免於被撞倒，還可以讓您保持低位並爬到附近躲避。

用一隻手臂和一隻手遮住 你的頭和脖子

- 如果附近有堅固的桌子或書桌，請爬到它下。
- 如果附近沒有可以躲避的，請爬到內牆旁邊（遠離窗戶）。
- 跪下，彎身保護重要器官。

手抓牢 直到地震停止。

- 在遮護下：用一隻手抓住它；如果它移動，請準備好與您的遮擋物一起移動。
- 沒有躲避的地方：用手臂和雙手護住你的頭和脖子。

如果您使用輪椅或助行器助行器：

鎖住 你的輪子（或剎車）。

用手臂或書遮擋住 你的頭和脖子。

緊握住 如果可能，用一隻手握住您的設備，直到地震停止。

如需了解更多信息，請訪問 EarthquakeCountry.org/accessibility。

請訪問 EarthquakeCountry.org/step5 了解在許多情況下該怎麼做。

嬰兒的地震安全

父母或看護人應小心地抱起嬰兒，將孩子抱在胸前，並根據上述指南保護自己。成人的身體將在兒童的上方和兩側提供保護。



保護一名或多名兒童

對一名或多名兒童的最佳保護是在晃動開始之前做好準備：環顧您的家或託兒所，看看是否有可能在地震中掉落或拋出的家具或其他物品。然後，移除危險或將其固定到位（請參閱 [EarthquakeCountry.org/step1](https://www.earthquakecountry.org/step1)）。通過確保您的空間，您將減少擔心何時開始地震。對於有多個嬰兒的設施，消除危險更為重要，將嬰兒應留在嬰兒床中，因為工作人員應在搖晃期間保護自己。

可以教在家中或託兒所的幼兒如何保護自己。這通常是通過經常閱讀“洞裡的兔子”故事（網上有各種版本）來完成的：在故事中，一隻母兔和她的兔子們感到大地震動，並在洞穴中尋找掩護。在演習中，大人會喊出“地震：洞裡的兔子！”並告訴“兔子”躲在課桌和桌子下面，抓住家具的腿。為了減少恐懼，一些看護人會在孩子堅持的時候與他們一起唱歌（在演習和實際地震中也是如此）。

在地震發生時，不在孩子身邊的父母和看護人應該保護自己直到地震停止。避免本能地跑去保護不在你身邊的孩子：如果你有固定的家具和其他物品，並且教孩子如何確保自己安全，這可能就不那麼令人擔憂了。在過去的地震中，一些跑到孩子身邊的父母被踩到碎玻璃或墜落的物體而受傷，孩子們不得不尋求幫助。

疏散還是不疏散？

震動停止後，環顧四周以評估建築物的損壞情況。如果牆壁或地板有大裂縫，如果你聞到煤氣味，或者如果有煙霧，那麼你可能需要撤離。但要小心，因為外面可能還有其他危險，例如建築物碎片或掉落的電線。有嬰兒的設施可能會考慮使用疏散嬰兒床。如果您沒有看到建築物有任何危險問題，留在室內可能會更安全，尤其是在惡劣的天氣條件下。

為什麼與孩子一起練習很重要

像成年人一樣，兒童需要發展肌肉記憶，以便在地面開始晃動時他們能夠迅速而正確地做出反應。父母和照顧者應該經常與孩子一起模擬地震安全和練習。至少您的一項演習可以成為您所在地區的 Great ShakeOut 地震演習 ([ShakeOut.org](https://www.shakeout.org))，的一部分，屆時您可以加入每年全世界數百萬實踐地震安全的人們的行列！