

“父母和托儿服务提供者的地震避险安全措施”



应急准备组织全体同意：“趴下 (Drop)、护住 (Cover) 和抓牢 (Hold On)” 是地震期间减少伤亡的恰当行动。如果您感到震晃或收到地震警报，请立即：

原地**趴下**，双手和双膝撑地。这个姿势可以保护你不会被撞倒，还会让你保持低位，并爬到附近如果有的掩体下。

用一只手臂和手**护住**头部和颈部

- 如果附近有坚固的台桌或书桌，请爬到下面做掩体。
- 如果附近没有遮蔽物，请爬到内墙旁边（离开窗户）。
- 跪在地上；弯腰保护重要生命器官。

抓牢，直到震晃停止。

- 在掩体下面：用一只手抓牢它；如果掩体发生移动，要准备好跟着它一起移动。
- 没有掩体：用双臂和双手抱住你的头部和颈部。

如果您使用轮椅或助行车：

锁住 您的车轮（或挂上刹车）。

用你的手臂或一本书**护住**你的头和脖子。

如果可能，用一只手抓住您的设备，直到震晃停止。

请在“地震国家网站 -- 辅助性”（EarthquakeCountry.org/accessibility）了解更多信息。

请在“地震国家网站 -- 五个步骤”（EarthquakeCountry.org/step5）了解在许多情况下应该做些什么。

带婴儿的地震避险准备

父母或看护人应小心抱起婴儿，将孩子贴在胸前抱着，同时按照上述指南，进行自我保护。成人的身体将为儿童的上方和两侧提供保护。



保护一名或多名儿童

对一名或多名儿童的最佳保护是在震晃开始前做好准备：在您的家里或托儿所四周查看，寻找在地震期间可能掉落或抛掷的家具或其他物品。然后，清除危险或将其固定就位【请参阅“地震国家网站 -- 第一步骤”（EarthquakeCountry.org/step）】。保证了您的空间，您将不必担心何时震晃会开始了。对于有多个婴儿的设施，清除危险更为重要，因为工作人员应在震晃时应该保护他们自己时，婴儿应该留在婴儿床里。

在家中或托儿所里的幼儿要如何保护自己可以教会的。这通常是通过反复阅读“洞里的兔子”故事来完成的（网上有各种版本）：故事中，一只母兔和她的小兔子感到大地震动，急忙寻找掩护躲进洞穴。在演习中，成年人喊出“地震：洞里的兔子！”并告诉“小兔子们”躲到书桌和桌台下面，抓住家具腿。为了减少恐惧，一些看护者会在孩子们抓住时候和他们一起唱歌（在演习和实际地震中也是如此）。

在地震震晃期间，父母和看护人，如果还没来到孩子们身边，则应该保护自己，直到震晃停止。避免本能地跑去保护不在你身边的孩子：如果你已经固定好家具和其他物品，并已经教会孩子们如何保持安全自理，那可能就不会那么令人担忧了。在过去的地震中，一些父母跑到孩子身边就因踩到碎玻璃或坠落的物体而受伤，孩子们不得不接着寻求救助。

撤离还是不撤？

震晃停止后，环顾四周，评估建筑物的损坏情况。如果墙壁或地板上出现大裂缝、如果您闻到煤气味或有烟雾，那么，您可能需要撤离。但要小心，因为外面可能存在其他危险，如建筑碎石或掉落的电线。有婴儿的设施可能要考虑疏散婴儿床。如果您没有发现建筑物存在任何危险问题，留在室内则可能更安全，尤其是在恶劣的天气条件下。

为什么与孩子一起练习很重要

孩子们和成年人一样，需要发展肌肉记忆，这样当地面开始震晃时，他们就能迅速正确地做出反应。父母和看护人应在地震避险准备方面做出榜样，并经常与孩子们一起练习。您的训练中，至少有一项演习可以成为您所在地区的 **Great ShakeOut**（大震晃）地震演习（见大震晃网站：ShakeOut.org）的一部分，届时您可以加入数以百万的人的行列，参加全球年度地震避险演习！