

부모와 보육 제공자들의 지진 대비 조치



비상대비절차 기관들은 모두 “주저앉아, 가리고, 지탱하는” 것이 지진 사태 시 부상과 사망을 감소시키는 적합한 조치라는 것에 동의합니다. 진동을 느끼거나, 지진 경보를 받으시면, 즉시:

주저앉으세요 계신 자리에서 손발을 짚고. 넘어뜨려지는 것을 이 자세가 방지하고 또 낮은 자세로 안전한 곳이 가까우면 기어갈 수 있게 합니다.

가리세요 머리와 목을 한 손과 팔로.

- 튼튼한 테이블이나 책상이 있으면, 기어가 그 밑으로 피신하세요
- 피신처가 근처에 없으면, 실내 벽 옆으로 기어가세요 (창문에서 멀리).
- 무릎 꿇은 채로, 주요 장기 보호를 위해 구부리세요.

지탱하세요 진동이 멈출때까지.

- 피신처 아래서: 한 손으로 그것을 지탱한 채, 그것이 움직이면 같이 움직일 자세를 취하세요.
- 피신처 없으면: 양손과 팔로 머리와 목을 가린 채 지탱하세요.



휠체어나 보행보조기를 사용하시면:

잠그세요 바퀴를 (혹은 브레이크).

가리세요 당신의 머리와 목을 팔이나 책으로.

지탱하세요 당신의 기기를 한 손으로 진동이 멈출 때까지.

자세한 정보는 EarthquakeCountry.org/accessibility.

다른 여러가지 상황에 대처하려면
EarthquakeCountry.org/step5.

유아와 함께 지진 대비

부모나 보살피는 분이 아기를 조심스럽게 안아, 가슴에 품고, 위의 지침에 따라 자신들을 보호하며 챙깁니다. 성인의 몸이 아이를 위와 양 옆으로 부터 보호할 겁니다.



한 명 이상의 아이를 보호하기

한 명 이상 아이를 보호하는 최상의 방법은 진동 시작 전에 준비하는 것입니다: 집이나 아동 보호시설에서 떨어지거나 던져질 가구와 물체를 둘러보십시오. 그런 다음, 위험물을 제거하거나 고정시키십시오 (참조 EarthquakeCountry.org/step1). 당신의 공간을 안전케함으로서, 진동이 시작됐을 때 걱정을 줄일 수 있습니다. 여러 명의 유아를 둔 시설은, 진동 시 직원들이 자신을 보호할 때 아기들이 유아용 침대에 있어야 하므로, 위험물 제거가 더욱 중요합니다.

집이나 아동 보호 시설에 있는 어린 아이들은 어떻게 자신을 보호할지 배워야 합니다. 이것은 종종 "Rabbits in the Hole" (구멍 속 토끼) 이야기를 (다양한 형태로 온라인에 있음) 자주 읽는 것으로 이루어집니다: 이야기에서 엄마 토끼와 아기들은 지진 진동을 느끼고, 숨기 위해 그들의 굴로 재빨리 들어갑니다. 훈련을 위해, 성인이 외칩니다. "지진이야: 토끼들 구멍으로!" 그리고 "아기 토끼들"에게 책상과 테이블 밑으로 들어가 가구의 다리를 붙잡으라고 합니다. 공포를 줄이기 위해, 어떤 보육 제공자들은 지탱하는 동안 아이들과 노래를 부릅니다 (훈련 동안과 실제 지진 동안)

지진 진동 시, 아이들 곁에 있지 않은 부모와 보육 제공자들은 진동이 멈출 때까지 자신을 보호해야 합니다. 곁에 있지 않은 아이들을 보호하기 위해 뛰어가려는 본능을 피하십시오: 가구와 다른 물체를 고정시켰고 스스로 어떻게 안전할 수 있는지 아이들이 훈련받았으면 이 걱정이 줄어들 것입니다. 과거 지진 사태에서, 간혹 부모들이 아이들에게 달려가다가, 부서진 유리 조각을 밟거나, 떨어지는 물체로 인해 다쳐서 아이들이 그래서 도움을 찾아야 했었습니다.

Evacuate or Not?

진동이 멈추면, 건물의 손상을 살피기 위해 둘러 보십시오. 벽이나 바닥에 크게 금이 갔거나, 가스 냄새를 맡거나, 연기가 있으면, 대피해야 할지 모릅니다. 그렇지만 조심하세요, 건물 잔해나 떨어진 전선 같은 다른 부차적 위험이 밖에 있을 수 있습니다, 유아 시설은 대피용 침대를 고려할 수 있습니다. 건물 내에 위험 요소가 보이지 않으면, 실내에 있는 것이, 특히 날씨가 험할 때, 더 안전할 수 있습니다.

아이들과 연습하는 것이 중요한 이유

성인처럼, 아이들도 진동이 시작되면 재빨리 올바르게 반응할 수 있도록 근육 기억을 발달시킬 필요가 있습니다. 부모와 보육제공자들은 종종 아이들에게 지진 대비와 연습의 본을 보여야 합니다. 여러분의 훈련 중 한번은 지역 별 그레이트 셰이크아웃 지진 훈련입니다(ShakeOut.org), 전세계 몇백만 명의 연중 행사 지진 대비 연습에 동참하시면.