

کلیه سازمانهای آمادگی اضطراری موافق هستند که «پایین رفتن، محافظت کردن، و همانجا ماندن» اقدام مناسبی برای کاهش آسیب دیدگی و مرگ در زمان زلزله است. اگر لرزش احساس کردید یا هشدار زلزله دریافت نمودید، بلافاصله:

همانجا که هستید، روی دستها و زانوها پایین بروید این موقعیت از شما در مقابل زمین خوردن محافظت می‌کند و به شما اجازه می‌دهد پایین بمانید و اگر سرپناهی نزدیک شما وجود دارد، زیر آن بخرید.



پایین بروید!



محافظت کنید!



همانجا بمانید!

سر و گردن خود را با یک دست بپوشانید

- اگر میز غذاخوری یا میز مطالعه محکمی نزدیک شما وجود دارد، برای پناه گرفتن به زیر آن بخرید.
- اگر هیچ سرپناهی نزدیک شما وجود ندارد، نزدیک یک دیوار داخلی بخرید (دور از پنجره‌ها)
- روی زانوها بمانید؛ برای محافظت از اندامهای حیاتی به جلو خم شوید.

همانجا بمانید تا لرزش تمام شود.

- زیر سرپناه: آن را با یک دست محکم بگیرید؛ آمادگی داشته باشید که در صورت جابجا شدن سرپناه با آن حرکت کنید.
- بدون سرپناه: سر و گردن خود را با هر دو دست بپوشانید.

اگر از ویلچر یا واکر چرخدار استفاده می‌کنید:

چرخها را قفل کنید (یا ترمز بگیرید).

سر و گردن خود را با دستها یا یک کتاب بپوشانید.

در صورت امکان، با یک دست وسیله خود را بگیرید تا لرزش تمام شود.

اطلاعات بیشتر در EarthquakeCountry.org/accessibility.

اطلاعات بیشتر در مورد اینکه در شرایط مختلف چه کاری انجام دهیم در

EarthquakeCountry.org/step5.

ایمنی در زمان زلزله همراه با نوزاد

یکی از والدین یا مراقبت کننده باید با احتیاط نوزاد را بلند کنند، کودک را به سینه بچسبانند، و همچنان که مطابق با راهنمایی بالا از خودشان محافظت می‌کنند، او را با خود حمل کنند. بدن فرد بزرگسال از طرف بالا و دو طرف کودک محافظت ایجاد می‌کند.



محافظت از یک یا چند کودک

بهترین محافظت برای یک یا چند کودک این است که قبل از شروع لرزش آمادگی داشته باشید: به اطراف خود در خانه یا مرکز مراقبت از کودکان نگاه کنید و وسایل و اجسامی را که ممکن است در جریان زلزله سقوط کنند یا پرتاب شوند شناسایی کنید. (EarthquakeCountry.org/step1) سپس، مورد خطر ساز را جابجا کنید یا آن را در جای خود محکم نمایید. (اینجا را مشاهده کنید با ایمن کردن محیط خود، زمانی که لرزش شروع می‌شود نگرانی کمتری خواهید داشت. برای مراکز با نوزادان متعدد، جابجا کردن موارد خطر ساز اهمیت بیشتری دارد، زیرا در جریان زلزله پرسنل باید از خودشان محافظت کنند و نوزادان باید در تخت باقی بمانند.)

به کودکان کم سن و سال در منزل یا مراکز مراقبت از کودکان می‌توان نحوه محافظت از خود را آموزش داد. این کار اغلب با خواندن داستان «خرگوش‌ها در سوراخ» به صورت مرتب انجام می‌شود (انواع گوناگون این داستان به صورت آنلاین در دسترس است): در این داستان، خرگوش مادر و بچه خرگوش‌هایش احساس می‌کنند زمین می‌لرزد و برای پناه گرفتن به درون سوراخ خود می‌دوند. برای تمرین، بزرگسالان فریاد می‌زنند «زلزله: خرگوش‌ها توی سوراخ!» و به «بچه خرگوش‌ها» می‌گویند که زیر میزها پناه بگیرند و پایه وسایل را بگیرند. برای کاهش ترس، برخی مراقبت کنندگان در حالیکه با کودکان زیر سرپناه مانده اند همراه با بچه‌ها آواز می‌خوانند (هم در زمان تمرین و هم در زمان زلزله واقعی).

در زمان لرزش زلزله، والدین و مراقبت کنندگانی که در کنار بچه‌ها نیستند باید از خودشان محافظت کنند تا لرزش به پایان برسد. در مقابل حس غریزی دوییدن برای محافظت از کودکانی که پیش شما نیستند مقاومت کنید: اگر وسایل و اجسام را در جای خود محکم کرده باشید و به کودکان آموزش داده باشید که از خودشان محافظت کنند، نگرانی کمتری خواهید داشت. در زلزله‌های گذشته، برخی والدین که به طرف کودکان دویده‌اند بر اثر قدم گذاشتن روی شیشه شکسته یا توسط سقوط اجسام آسیب دیده‌اند و کودکان مجبور شده‌اند به دنبال کمک بروند.

ساختمان را تخلیه کنیم یا خیر؟

پس از آنکه لرزش متوقف شد، اطراف خود را نگاه کنید تا آسیب وارد شده به ساختمان را ارزیابی کنید. اگر ترک‌های بزرگ روی دیوارها و کف وجود دارد، اگر بوی گاز استشمام می‌کنید، یا اگر دود وجود دارد، در آن صورت ممکن است لازم باشد ساختمان را تخلیه کنید. اما محتاط باشید، زیرا ممکن است خطرات بیشتری بیرون وجود داشته باشد، مانند آوار ساختمانی یا خطوط برق که روی زمین افتاده. مراکز مراقبتی نوزادان می‌توانند تخت مخصوص برای تخلیه ساختمان داشته باشند. اگر مشکل خطرناکی در ساختمان مشاهده نمی‌کنید، شاید داخل ماندن امن‌تر باشد، به خصوص در شرایط بد آب و هوایی.

چرا تمرین کردن با کودکان اهمیت دارد.

همانند بزرگسالان، کودکان نیز نیاز دارند حافظه عضلانی خود را تقویت کنند تا اینکه در زمانی که زمین شروع به لرزش کرد به سرعت و به درستی واکنش نشان دهند. والدین و مراقبت کنندگان باید شرایط ایمنی در زمان زلزله را طراحی و چند وقت یکبار با کودکان تمرین کنند. دست کم یکی از تمرین‌های شما می‌تواند بخشی از تمرین بزرگ زلزله ShakeOut باشد (ShakeOut.org)، که در آن می‌توانید به میلیون‌ها نفر در سراسر جهان که ایمنی در زمان زلزله را هر سال تمرین می‌کنند ملحق شوید!