

Действия по безопасности при землетрясениях для родителей и работников по уходу за детьми



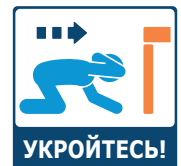
Все организации по обеспечению готовности согласны с тем, что «Опуститься на пол, укрыться и держаться» является правильным действием для снижения количества травм и смертей во время землетрясений. Почувствовав толчки или получив предупреждение о землетрясении, немедленно:

ОПУСТИТЕСЬ НА ПОЛ там, где вы находитесь, встав на четвереньки. Такое положение защитит вас от падения и позволит вам передвигаться к убежищу, если оно есть неподалеку, оставаясь в низком положении.



УКРОЙТЕСЬ, защитив голову и шею одной рукой.

- Если неподалеку есть крепкий стол или парта, заберитесь под них для защиты.
- Если рядом нет укрытия, расположитесь рядом с внутренней стеной (в стороне от окон).
- Оставайтесь на коленях и нагнитесь, чтобы защитить жизненно важные органы.



ДЕРЖИТЕСЬ, пока не прекратятся толчки.

- В укрытии: держитесь за него одной рукой, будьте готовы переместиться, если оно передвинется.
- Без укрытия: закройте голову и шею обеими руками.



Если вы пользуетесь инвалидной коляской или ходунками с колесиками:

ПОСТАВЬТЕ НА ТОРМОЗ колеса.

УКРОЙТЕСЬ, защитив голову и шею руками или книгой.

ДЕРЖИТЕСЬ, за коляску или ходунки одной рукой, если это возможно, до прекращения толчков.

Узнайте больше на странице [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Узнайте, что делать в различных ситуациях, на странице [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5).

Безопасность при землетрясениях с ребенком до года

Родитель или работник по уходу должны осторожно взять ребенка и держать его у своей груди, перемещаясь к убежищу, как это описано в инструкциях, приведенных выше. Тело взрослого человека предоставит ребенку защиту сверху и с обеих сторон.



Защита одного или более детей

Лучшая защита для одного или более детей – подготовиться до начала толчков: осмотрите свой дом или место ухода за детьми на предмет мебели или других крупных вещей, способных упасть или быть брошенными в сторону из-за толчков. Затем либо уберите угрозу или закрепите этот предмет на месте (смотрите страницу [EarthquakeCountry.org/step1](https://www.EarthquakeCountry.org/step1)). Когда вы обезопасите помещение, у вас будет меньше забот, когда начнутся толчки. Для мест по уходу за маленькими детьми (до года), где много детей, устранение подобных опасностей еще важнее, поскольку во время толчков дети должны оставаться в кроватках, в то время как персонал защищает себя.

У маленьких детей, находящихся дома или в месте ухода за детьми, можно научить, как себя защищать. Это часто делают, повторно читая им историю «Кролики в норке» (на интернете есть разные версии этой истории): в ней мама кролик и ее крольчата убегают в норку, почувствовав толчки. При проведении тренировок, взрослые объявляют: «Землетрясение: кролики в норку!» и говорят «крольчатам» спрятаться под парты и столы, и держаться за ножки мебели. Чтобы снизить страх, некоторые из работников по уходу поют с детьми песни, пока дети держаться за ножки (как во время тренировок, так и во время настоящих землетрясений).

Во время толчков родители и работники по уходу, не находящиеся вблизи детей, должны защитить себя до прекращения толчков. Избегайте инстинктивного стремления бежать к детям, которые не находятся с вами, чтобы защитить их: если вы закрепите на месте мебель и другие предметы, а также научите детей, как самостоятельно защищаться, это может снизить ваше беспокойство. При прошлых землетрясениях некоторые родители, бежавшие к детям, получали травмы от падающих предметов или наступив на разбитое стекло, и детям приходилось затем искать помощь.

Эвакуироваться или нет?

После прекращения толчков осмотритесь, чтобы определить повреждения вашего здания. Если в стенах или полу есть большие трещины, если вы чувствуете запах газа или видите дым, тогда вам, возможно, необходимо эвакуироваться. Но будьте осторожны, поскольку на улице вас могут встретить другие опасности, такие как обломки от разрушений или упавшие электропровода. Места ухода за детьми до годового возраста могут приобрести эвакуационные детские кроватки. Если вы не видите опасных повреждений вашего здания, то скорее всего безопаснее оставаться внутри, особенно в плохих погодных условиях.

Почему важно тренироваться с детьми

Как и взрослым, детям необходимо выработать мышечную память, чтобы быстро и правильно реагировать, когда начнутся толчки. Родители и работники по уходу должны смоделировать упражнения по безопасности при землетрясениях и часто практиковаться в их выполнении со своими детьми. По крайней мере одно из ваших упражнений может быть частью большого тренинга ShakeOut ([ShakeOut.org](https://www.ShakeOut.org)), когда вы сможете присоединиться к миллионам людей по всему миру, которые практикуются в выполнении мер безопасности при землетрясениях ежегодно!