Երկրաշարժերի դեպքում առաջարկվող պաշտպանական գործողություններ՝ ծնողների և երեխաների խնամքի ծառայություններ տրամադրողների համար

Բոլոր արտակարգ իրավիճակների պատրաստվածության կազմակերպությունները համաձայն են, որ «Կռանալը, գլուխը ծածկելը և բռնվելը» համապատասխան գործողություններ են՝ երկրաշարժերի ժամանակ վնասվածքներն ու մահերը նվազեցնելու համար: Եթե ցնցում եք զգում կամ երկրաշարժի ահազանգ եք ստանում, անմիջապես՝

ԿՌԱՑԵՔ տեղում՝ ձեռքերի եւ ծնկների վրա: Այս դիրքը պաշտպանում է ձեզ ցնցումների պատճառով վայր ընկնելուց, ինչպես նաև թույլ է տալիս ցածր դիրքով մնալ և սողալ դեպի մոտակա ապաստարան:

ԾԱԾԿԵՔ ձեր գլուխն ու պարանոցը մեկ թևով և ձեռքով:

- Եթե մոտակայքում կա ամուր սեղան կամ գրասեղան, սողալով պատսպարվեք դրանց տակ:
- Եթե մոտակայքում պատսպարվելու տեղ չկա, սողացեք դեպի ներքին պատը (պատուհաններից հեռու):
- Մնացեք ծնկների վրա կռացած՝ կենսական օրգանները պաշտպանելու համար:

ԲՌՆՎԵՔ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻՑ, մինչև ցնցումները դադարեն:

- Ապաստարանի տակ. մի ձեռքով բռնվեք դրանից; պատրաստ եղեք տեղափոխվել դրա հետ, եթե այն տեղաշարժվի:
- Եթե պատսպարվելու տեղ չկա, բռնեք ձեր գլուխը եւ պարանոցը երկու թևերով և ձեռքերով:

Եթե անվասայլակ կամ անիվներով քայլասայլակ եք օգտագործում,

ԿՈՂՊԵՔ անիվները (կամ արգելակեք):

ԾԱԾԿԵՔ ձեր գլուխը և պարանոցը թևերով կամ գրքով:

Հնարավորության դեպքում, մի ձեռքով **ԲՌՆՎԵՔ** ձեր անվասայլակից, մինչև ցնցումները դադարեն:

Իմացեք ավելին՝ **EarthquakeCountry.org/accessibility**:

Իմացեք, թե ինչ անել շատ իրավիճակներում՝ **EarthquakeCountry.org/step5**.

Երկրաշարժից պաշտպանվելը՝ նորածին երեխայի հետ

Ծնողը կամ խնամակալը պետք է զգուշորեն վերցնի նորածնին, պահի կրծքավանդակի մոտ և պաշտպանվելով տանի նրան՝ ըստ վերը նշված ցուցումների: Չափահաս անձի մարմինը պաշտպանություն կապահովի երեխայի գլխավերևի և երկու կողմերի համար:

Earthquake Country Alliance · Cal OES · FEMA · nehrp

© 2021 Earthquake Country Alliance

Մեկ կամ ավելի երեխաներին պաշտպանելը

Մեկ կամ մի քանի երեխաներին պաշտպանելու լավագույն ձևը ցնցումները սկսելուց առաջ նախապատրաստվելն է: Ձեր տան կամ երեխայի խնամքի հաստատության շուրջը փնտրեք կահույք կամ այլ առարկաներ, որոնք կարող են ընկնել երկրաշարժի ժամանակ: Այնուհետեւ, կամ հեռացրեք վտանգը, կամ ապահով ամրացրեք այն տեղում (տե՛ս **EarthquakeCountry.org/step1**): Ապահով դարձնելով ձեր տարածքը՝ դուք ավելի քիչ անհանգստանալու կարիք կունենաք, երբ ցնցումը սկսվի: Այն հաստատությունները, որտեղ կան շատ երեխաներ, վտանգների վերացումս ավելի կարևոր է, քանի որ երեխաները գտնվելու են օրորոցներում, երբ անձնակազմը իրեն պաշտպանելիս լինի ցնցումների ժամանակ:

Փոքր երեխաներին տանը կամ երեխաների խնամքի հաստատություններում կարող են սովորեցնել, թե ինչպես պաշտպանվել: Սա հաճախ արվում է «Ճագարները փոսում» պատմվածքը հաճախ կարդալու միջոցով (կան առցանց շատ տարբերակներ): Պատմության մեջ մայր նապաստակը և նրա ձագերը զգում են, որ գետինը ցնցվում է, և ցատկում են իրենց փոսի մեջ՝ պաշտպանվելու համար: Վարժությունը կատարելու համար մեծահասակները բացականչում են՝ «Երկրաշա՛րժ. Ճագարները փոսում», և ասում «նապաստակներին», որ թաքնվեն գրասեղանների և սեղանների տակ և բռնվեն կահույքի ոտքերից: Վախը նվազեցնելու համար որոշ խնամակալներ երգեր են երգում իրենց երեխաների հետ, մինչ նրանք բռնված են սեղանից (վարժանքների և իրական երկրաշարժերի ժամանակ՝ նույնպես):

Երկրաշարժի ցնցման ժամանակ ծնողները և խնամակալները, ովքեր արդեն երեխաների կողքին չեն, պետք է իրենք իրենց պաշտպանեն, մինչև ցնցումների դադարը: Խուսափեք վազելու բնազդից՝ ձեր կողքին չգտնվող երեխաներին պաշտպանելու համար. ավելի քիչ մտահոգիչ կլինի, եթե դուք ապահով ամրացրել եք ձեր կահույքը և այլ առարկաներ և սովորեցրել երեխաներին, թե ինչպես ինքնուրույն ապահով լինել: Նախորդ երկրաշարժերի ժամանակ որոշ ծնողներ, ովքեր վազել են երեխաների մոտ, վնասվածքներ են ստացել՝ կոտրված ապակիների վրա ոտք դնելուց՝ կամ ընկնող առարկաներից, և երեխաները հետո ստիպված են եղել օգնություն փնտրել:

Տարհանե՞լ, թե՞ ոչ:

Ցնցումը դադարելուց հետո նայեք շուրջը՝ շենքին հասցված վնասը գնահատելու համար: Եթե պատերին կամ հատակին կան մեծ ճաքեր, եթե գազի հոտ եք զգում, կամ եթե ծուխ կա, ապա հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի տարհանվել: Սակայն զգույշ եղեք, քանի որ դրսում կարող են լինել լրացուցիչ վտանգներ, օրինակ՝ շենքի բեկորներ կամ ընկած էլեկտրահաղորդման գծեր: Նորածինների համար նախատեսված շենքերը կարող են դիտարկել տարհանման օրորոցները: Եթե շենքի հետ կապված որևէ վտանգավոր խնդիր չեք տեսնում, գուցե ավելի ապահով լինի ներսում մնալ, հատկապես՝ վատ եղանակային պայմանների ժամանակ:

Ինչու՞ է կարևոր երեխաների հետ պարապելը

Ինչպես մեծահասակները, այնպես էլ երեխաները պետք է զարգացնեն մկանային հիշողությունը, որպեսզի նրանք արագ և ճիշտ արձագանքեն, երբ գետինը սկսի ցնցվել: Ծնողները և խնամակալները պետք է մոդելավորեն երկրաշարժի անվտանգությունը և հաճախ պարապեն իրենց երեխաների հետ: Ձեր վարժություններից առնվազն մեկը կարող է լինել ձեր տարածաշրջանի «Great ShakeOut Earthquake Drill»-ից (**ShakeOut.org**), երբ կարող եք միանալ աշխարհի միլիոնավոր մարդկանց, ովքեր ամեն տարի կիրառում են երկրաշարժից պաշտպանության գործողությունները:

© 2021 Earthquake Country Alliance