

# آماده باش با پدر و

زلزله (زمین لرزه) 



برگردان فارسی: سحر شم آبادی  
باز آفرینی: فاطمه لاله خواه



**American  
Red Cross**



سلام من پدر و هستم!  
من دارم یاد میگیرم تا  
توی شرایط اضطراری  
آماده باشم.



آماده بودن برای شرایط اضطراری به معنای انجام دادن  
یک سری اقدامات و کارها است.

ما همیشه برای انجام کار امون آماده می‌شیم مثلاً روزای  
بارونی کاپشن می‌پوشیم و چتر بر می‌داریم!

من می‌خواهم برای همه شرایط اضطراری آماده باشم پس  
دارم یاد می‌گیرم که چه طور در مواقع اضطراری ایمن  
بمونم.



شما هم می‌تونید برای شرایط  
اضطراری آماده بشین!  
فقط کافیه دنبال من بیاین!



**کلمه های مهم: زمین لرزه، نشست، پوشاندن،  
منتظر ماندن، پس لرزه**

پدر و در خانه دوستانش بر اندون و یاسمین برای شام دعوت بود. ناگهان سر میز شام همه احساس لرزش کردند و صدای غرش آرامی را شنیدند.



یاسمین گفت: ای وای! شما هم صدایی که من شنیدم را احساس کردید؟  
مادر بزرگ جواب داد: من هم شنیدم! این فقط صدای یک کامیون بود که  
از این نزدیکی ها می گذشت،  
ولی من را به یاد زلزله ای انداخت که وقتی هم سن و سال شما بودم  
تجربه کردم.  
پدر و پرسید: زلزله دیگه چیه؟



یاسمین گفت من می‌دونم، در مدرسه یاد گرفته ام.  
زمین لرزه یا زلزله زمانی اتفاق می‌افتد که سنگ‌های زیر پوسته ی زمین حرکت می‌کنند که باعث لرزش می‌شود. زلزله در هر جای دنیا و بدون هشدار رخ می‌دهد.



پدر و پرسید: چگونه می‌توانم در هنگام زلزله ایمن بمانم؟

براندون گفت: ما می‌توانیم با اقدام به موقع با انجام این سه مورد در زمان وقوع زمین‌لرزه ایمن بمانیم: نشستن، پوشاندن و منتظر ماندن

پدر و پرسید: منظورت چیه؟



مادر بزرگ گفت: اول، باید خودمان را روی دست‌ها و زانوهایمان روی زمین بیندازیم (نشستن)، بنابراین بر اثر لرزش زمین پرت نمی‌شویم، اگر کسی مانند من روی صندلی چرخدار باشد، باید مطمئن شود که چرخ‌ها قفل شده‌اند تا با صندلی چرخدار به این طرف و آن طرف غل نخورد.



## قفل کردن پوشاندن منتظر ماندن!

یاسمین گفت: سپس یک مکان امن پیدا می‌کنیم، دور از هر چیزی که ممکن است به ما آسیب برساند.

براندون گفت: اگر داخل خانه هستید، از پنجره‌ها دور شوید یا زیر میز بروید. اگر در فضای باز هستید، از درختان و ساختمان‌های دیگری که ممکن است سقوط کنند دور شوید.



## نشستن پوشاندن منتظر ماندن!

یاسمین ادامه داد: هنگامی که مکانی امن پیدا کردید، برای خود **سرپناه** پیدا کنید. اگر می‌توانید زیر یک مبلمان محکم مانند میز ناهارخوری یا میزکار قرار بگیرید. سر و گردن خود را با یک دست بپوشانید. یا چیزی پیدا کنید، مثلاً کتاب، که بتوانید سر و گردن خودتان را با آن بپوشانید. درست مثل مادر بزرگ.

بر اندون اضافه کرد: در آخر هر چیزی که شما را پوشانده است **محکم نگه** دارید .  
 اگر زیر چیزی نیستید، با دست سر و گردن خود را بپوشانید .  
 پدر و گفت: وای! من می‌خواهم تمرین کنم تا مطمئن شوم که این کار را درست انجام  
 می‌دهم!  
 بنابراین زیر میز رفت، با یک دست سر و گردن خود را پوشاند و با دست دیگر پایه‌ی میز  
 را گرفت.



بر اندون گفت: کارت عالی بود پدر و!  
 فقط باید بدونی! چون زمین لرزه هر لحظه ممکنه اتفاق بیفته، باید هر جا که  
 هستی، خودتوروی زمین بندازی، سر و گردنتو بپوشونی و تا پایان لرزشها در جای  
 خودت بمانی. (نشستن، پوشاندن، منتظر ماندن)





بر اندون گفت: "شما هرگز نمی‌دانید چه زمانی زلزله اتفاق می‌افتد، بنابراین باید از قبل چند کار کوچک انجام شود تا برای آن لحظه آماده باشید. ابتدا باید مطمئن شوید که اثاثیه‌ی بزرگ به دیوار وصل شده‌اند تا در هنگام زلزله سقوط نکنند."



یاسمین اضافه کرد: ما همچنین باید به اندازه کافی آب، مواد غذایی کنسروی، جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول و چراغ قوه در مکان مشخصی داشته باشیم. به این ترتیب پس از زلزله یا پس لرزه وسایل اولیه در دسترسمان خواهد بود.

پدر و پرسید: پس لرزه؟ اون دیگه چیه؟

بر اندون گفت: **پس لرزه**، زلزله دیگری است که معمولاً شدت کمتری دارد و می‌تواند پس از اولین زلزله اتفاق بیفتد.

پس لرزه‌ها به طور ناگهانی اتفاق می‌افتند، درست مثل یک زلزله. به همین دلیل مهم است که بدانی فضای امن در کجاست تا بتوانی رها کنی، بپوشانی و نگه داری.



پدر و گفت: واقعاً متشکرم که همه چیز را در مورد زلزله به من یاد دادید.



پدر و به خانه رفت و امن‌ترین مکان‌های خانه و حیاط را شناسایی کرد. او همچنین کمد و قفسه کتاب خود را با بست به دیوار محکم کرد و وسایل اضطراری را در مکان مشخصی قرار داد تا آماده باشد.



پدرو در خانه بود که ناگهان لرزش زمین را حس کرد . او با خود گفت: فکر می‌کنم یک زمین لرزه در حال رخ دادن است. من میدانم باید چه کار کنم ! بنابراین خود را به زمین انداخت و به زیر میز خزید، سپس سر و گردن خود را در حالی که بایک دست به پایه‌ی میز چسبیده بود، با دست دیگر پوشاند.



هنگامی که لرزش متوقف شد، پدرو به یاد آورد که پس لرزه‌ها در هر زمانی ممکن است رخ دهند. پس اول اطراف را بررسی کرد تا مطمئن شود که بیرون آمدن از زیر میز بی‌خطر است و هیچ چیز به او آسیب نمی‌رساند.

اندکی بعد، خانواده بر اندون و یاسمین برای اطمینان از سلامت پدر و به خانه‌ی او رفتند.



پدر و بابت آموزش‌های ایمن ماندن از زلزله از آنها تشکر کرد.

یاسمین گفت: ما خوشحالیم که به دوستان خود یاد می‌دهیم چگونه ایمن بمانند. همچنین مهم است که پس از یک وضعیت اضطراری از سلامت افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید اطمینان حاصل کنید تا مطمئن شوید که حال همه‌ی آنها خوب است.



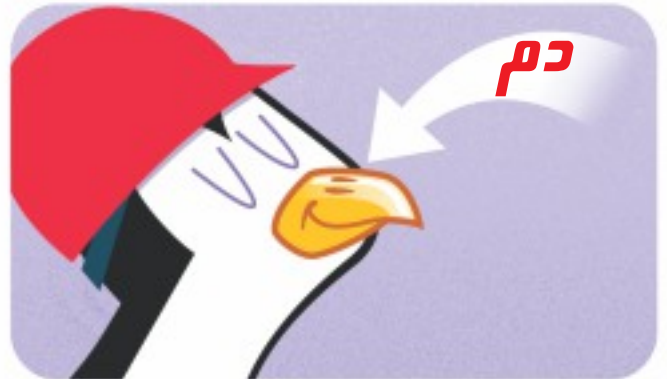
پدر و حالا بسیار خوشحال بود که در برابر زلزله آماده است و می‌داند که چه کارهایی باید انجام دهد. او از به اشتراک گذاشتن آموخته‌های خود با دیگران بسیار هیجان زده شده بود!

# آرامش با پرو!

واااااای!  
تمرین کردن برای آمادگی در زمان‌های  
اضطراری خیلی هیجان‌انگیز است.  
اما این باعث می‌شود که عصبی شوم.  
بنابراین نفس‌های عمیق و آهسته  
می‌کشم تا آرام شوم.



سپس از طریق دهان به آرامی فوت کنید.



شما هم در این شرایط مثل من به آرامی از طریق بینی نفس بکشید.



فقط بعد از پنج یا شش بار،  
حالم بهتر شده و دارم به آرامش  
کامل می‌رسم.  
خودتان امتحان کنید تا متوجه  
شوید!

## سخنی با والدین:

ما امیدواریم که فرزند شما از یادگیری نحوه آمادگی برای شرایط اضطراری لذت برده باشد!

### چک لیست ایمنی پدر و

برنامه اضطراری خانواده را تنظیم کنید به صورتی که برای همه اعضای خانواده قابل درک باشد. غذا، کیف کمک‌های اولیه، چراغ قوه و (تهیه کنید و آن را به روز کنید). پس‌انداز برای صندوق اضطراری را شروع کنید. (پیشنهاد: مقداری پول در کنار وسایل اضطراری قرار دهید تا در زمان بحران قابل دسترس باشد).

آیا می‌دانید آتش‌سوزی به عنوان یک حادثه‌ی ثانویه، می‌تاند بیش از همه موارد اضطراری دیگر باعث آسیب می‌شود؟

برای فرار از خانه در صورت بروز آتش‌سوزی تمرین کنید. مطمئن باشید که می‌توانید در عرض ۲ دقیقه یا کمتر از خانه خارج شوید! سیستم ضد حریق خانه را ماهی یک بار بررسی کنید.

