

ማጠቀሻዎች፡-

American Academy of Pediatrics (የአሜሪካ የህጻናት ህክምና አካዳሚ)፣ American Public Health Association (የአሜሪካ የህዝብ ጤና ማህበር)፣ እና National Resource Center for Health and Safety in Child Care (በልጅ እንክብካቤ የጤና እና ደህንነት ብሄራዊ የመረጃ ማዕከል)። *Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, 2nd Edition*. Elk Grove Village, IL, Washington, DC, and Aurora, CO: 2002. ልጆቻችንን መንከባከብ፡ የብሔራዊ ጤና እና ደህንነት አፈጻጸም ደረጃዎች፡- ከቤት ውጭ የህጻናት እንክብካቤ መመሪያዎች ፤ 2ኛ እትም ። ኤልክ ግሮቭ ቪሌጅ፤ ኢልኖይ ፣ ዋሽንግተን ዲሲ እና አውሮራ፣ ኮሎራዶ፤ 2002 ።

American Red Cross የአሜሪካ ቀይ መስቀል www.redcross.org

Public Health – Seattle and King County የህዝብ ጤና - ሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ <https://kingcounty.gov/depts/health/emergency-preparedness.aspx>

Snohomish County Department of Emergency Management (የስኖሞሽ ካውንቲ የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር መምሪያ) እና Snohomish Health District (የስኖሞሽ ጤና ዲስትሪክት)። *Crisis/Disaster Response Handbook*. Everett, WA: 2003. የቀውስ፡፡አደጋ ምላሽ መመሪያ መጽሐፍ። ኤቨረት ፣ 2003 ።

Talking About Disaster: Guide for Standard Messages. Washington, D.C., 2007. ስለ አደጋ መናገር፡ ለመደበኛ መልዕክቶች መመሪያ። ዋሽንግተን ዲሲ፣ 2007 ።

Washington Military Department (የዋሽንግተን ወታደራዊ መምሪያ) እና Washington State Department of Health (የዋሽንግተን ግዛት ጤና መምሪያ)። *Disaster Preparation Handbook የአደጋ ዝግጅት መመሪያ መጽሐፍ: An Emergency Planning and Response Guide የአደጋ ጊዜ እቅድ እና ምላሽ መመሪያ*. Camp Murray ካምፕ ሙሬይ እና Olympia, WA ኦሎምፒያ ፣ ዋሽንግተን: 2004 ።



የልጅ እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም



የድንገተኛ አደጋ እና የአደጋ ምላሽ

በልጅ እንክብካቤ እና ሌላ የህጻናት ቅድመ ትምህርት ፕሮግራሞች በዋሽንግተን ግዛት

አድራሻዎን፡- _____

በአቅራቢያዎ የሚገኝ መስቀለኛ ኃዳና(ናዎች)፡- _____

ስልክ ቁጥራችን፡- _____

- ይረጋጉ - ልጆች በዙሪያቸው ካሉ አዋቂዎች የድርጊት ፍንጫቸውን ይወስዳሉ።
- ሁኔታውን ይገምግሙ።
- የልጆችን እና የሰራተኞችን ደህንነት ለማረጋገጥ እርምጃ ይውሰዱ።

በአደጋ ጊዜ፤
911 ይደውሉ

ለድንገተኛ አደጋ እና አደጋዎች አስቀድመው ያቅዱ

- ◀ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደጋዎች ጣቢያውን በየጊዜው ያረጋግጡ (ለምሳሌ፡- ደህንነታቸው ያልተጠበቀ ከራስ በላይ ያሉ እቃዎች እና የተዘገቡ የመውጫ መንገዶች)።
- ◀ የትኞቹ አደጋዎች በጣቢያዎች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ይወቁ።
- ◀ የአደጋ እቅድ ይኑርዎት እና ሰራተኞች በውስጡ ያላቸውን ሚና እንደሚያውቁ ያረጋግጡ።
- ◀ ወርሃዊ የእሳት አደጋ እና የሩብ አመት የአደጋ ልምምዶችን ያካሂዱ።
- ◀ የውጪ መሰብሰቢያ ቦታን ቀድመው ይወስኑ፤ ከህንጻው ቢያንስ 300 ጫማ ርቀት ላይ የሚገኝ ቢሆን ይመረጣል።
- ◀ በጣቢያው እና ከጣቢያ ውጪ ያለ የመውጫ ቦታዎችን አስቀድመው ይወስኑ።
- ◀ ጣቢያው ቢያንስ አንድ የመስመር ስልክ (ይህም ኤሌክትሪክ የማይፈልግ) እንዳለው ያረጋግጡ።
- ◀ ለእያንዳንዱ ልጅ ወቅታዊ እና ትክክለኛ የአደጋ ጊዜ የመገኛ መረጃን ይያዙ።
- ◀ አደጋው ከተከሰተበት አካባቢ ውጪ የሆነ አስተማማኝ የስልክ አድራሻ ይምረጡ እና ቁጥሩን ለቤተሰቦች ያሰራጩ።
- ◀ የሚከተሉትን ጨምሮ በቂ የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶችን በእጅግ ይያዙ፡-
 - (1) የ 3-ቀን የምግብ እና የውሃ አቅርቦት ለልጆች እና ሰራተኞች
 - (2) በባትሪ የሚሰራ ራዲዮ (ከተጨማሪ ባትሪ ጋር)
 - (3) የመጀመሪያ እርዳታ አቅርቦቶች
 - (4) ተጨማሪ የሚመከሩ በህይወት የመትረፍ አቅርቦቶች እና መሳሪያ።
- ◀ ልዩ ፍላጎት ላላቸው ግለሰቦች ወሳኝ የመድሃኒት እና የህክምና አቅርቦቶች እቅድ እና የ3 ቀን አቅርቦት ይኑርዎት።

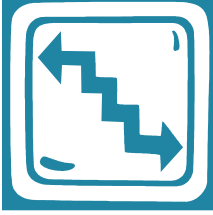


እባክዎ ያስታውሱ፡- ይህ የማሰረጃ ቻርት አጠቃላይ እቅድ እንዲሆን የተዘጋጀ አይደለም ነገር ግን ለአንድ ክስተት ምላሽ ለመስጠት ዋቢ ነው። ሁኔታዎች እና ጣቢያዎች ይለያያሉ- የእርስዎን የተሻለ አስተያየት ይጠቀሙ።

አስቀድመው ያቅዱ - አስቀድመው ያቅዱ - አስቀድመው ያቅዱ - አስቀድመው ያቅዱ - አስቀድመው ያቅዱ

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ የህዝብ ጤና - Seattle & King County's Child Care Health Program (የሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ የልጅ እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም) ድረገፅን በ <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health.aspx> ይመልከቱ።

ለቆ መውጣት



በጣቢያው ላይ፡-

- ◀ ልጆችን ወደ ተዘጋጀው የመሰብሰቢያ ቦታ ይሸኙ፤ የሚከተሉትን ይውሰዱ፡-
 - ✓ የመከታተያ ወረቀቶች (የስም ዝርዝር)
 - ✓ የድንገተኛ አደጋ የመገኛ መረጃ*
 - ✓ የመጀመሪያ እርዳታ መሳሪያ*
 - ✓ የነፍስ አድን መድሃኒቶች (ኢፒፔንስ (EpiPens) እና የአስም መተንፈሻዎችን ጨምሮ) እና አስፈላጊ የወረቀት ስራ*
 - ✓ ተንቀሳቃሽ ስልክ
 - ✓ ምግብ፣ ውሃ፣ እና ዳይፐር*።
- ◀ ሁሉም ከህንጻው ወጥተው መሄዳቸውን ለማረጋገጥ፣ በሁሉም ቦታዎች (መታጠቢያ ቤቶች፣ ቁምሳጥኖች፣ የጨዋታ መዋቅሮች፣ ወዘተ) ይፈልጉ።
- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ጎብኚዎች ይግለጹ።

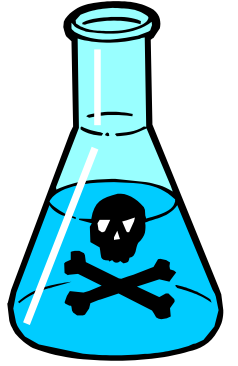
ከጣቢያው ውጪ፡-

- ◀ ልጆችን ወደተዘጋጀው የመሰብሰቢያ ቦታ ይሸኙ።
- ◀ ሁሉም ህንጻውን ለቀው መውጣታቸውን ለማረጋገጥ፣ መታጠቢያ ቤቶችን፣ ቁም ሳጥኖችን፣ የመጫወቻ ሜዳ መዋቅሮችን፣ ወዘተ ጨምሮ በሁሉም አካባቢዎች ይፈልጉ።
- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ጎብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ የት እንደሚሄዱ በፕሮራም ጣቢያው ማስታወሻ ያስቀምጡ።
- ◀ ወደ አስተማማኝ ቦታ ወጥቶ፣ የሚከተሉትን ነገሮች መውሰድ፡-
 - ✓ የመከታተያ ወረቀቶች (የስም ዝርዝር)
 - ✓ የድንገተኛ አደጋ የመገኛ መረጃ*
 - ✓ የመጀመሪያ እርዳታ መሳሪያ*
 - ✓ ወሳኝ እና የነፍስ አድን መድሃኒቶች (ኢፒፔንስ (EpiPens) እና የአስም መተንፈሻዎችን ጨምሮ) እና አስፈላጊ የወረቀት ስራዎች
 - ✓ ተንቀሳቃሽ ስልክ
 - ✓ ምግብ፣ ውሃ፣ እና የህጻን ዳይፐር*
 - ✓ በባትሪ የሚሰራ ራዲዮ።
- ◀ አንዴ ከአደጋ ከወጡ በኋላ፣ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን እና/ወይም የአደጋ ጊዜ እውቂያዎችን ያነጋግሩ። ማግኘት ካልቻሉ፣ ያሉበትን አካባቢ ለማሳወቅ ከአደጋው አካባቢው ውጪ ወዳለ የአደጋ ጊዜ ግንኙነት ወይም 911 ይደውሉ።

* በፍጥነት እና በቀላሉ ለማግኘት ከመውጫው በር ቀጥሎ ያሉትን “የተዘጋጁ ነገሮችን” በርሳ ውስጥ ያካትቱ።

የኬሚካል ወይም የጨረር ተጋላጭነት

- ◀ ድንገተኛ አደጋ ከተስፋፋ፣ ለመረጃ እና ለድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ፊደሎች ይከታተሉ።
- ◀ በመመሪያው መሰረት፣ በድንገተኛ አደጋ ጊዜ መጠለያ ለመፈለግ ወይም ለመውጣት ይዘጋጁ።
- ◀ ቤት ውስጥ ከሆኑ፣ ውስጥ ይቆዩ (በሌላ መንገድ ካልታዘዙ)።
- ◀ በውጪ ለኬሚካል እና ጨረር ከተጋለጡ፦
 - ✓ ውጫዊ ልብብሶችን ያውልቁ፣ በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ያስቀምጡ ያሸጉ። (ከረጢቱ እንዲወገድ ለድንገተኛ አደጋ ምላሽ ሰጪዎች ስለ ከረጢቱ መንገርዎን ያረጋግጡ)
 - ✓ ቤት ውስጥ መጠለል።
 - ✓ የአየር ማናፈሻ ስርዓቱን፣ ማራገቢያዎችን፣ የልብስ ማድረቂያዎችን፣ እና ሌሎች የአየር ማስገቢያዎችን ይዘጉ።
 - ✓ የሚፈስ ውሃ/ሻወር ካለ፣ ለብ ባለ ውሃ ውስጥ በብዙ ሳሙና እና ውሃ ይታጠቡ። አይንዎ ላይ ብዙ ውሃ ይልቁ።



ለኬሚካል፣ ገዢዎች/አዳኞች፣ ራዲዮሎጂካል እና ለኒውክሊር (CBRN) ድንገተኛ አደጋ ምላሽ ስለመስጠት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የህዝብ ጤና – Seattle & King County's Emergency Preparedness (የሲያትል እና የኪንግ ካውንቲ የድንገተኛ አደጋ ዝግጅት) ድረገፅን በ<https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/health-care-providers/preparedness.aspx> ይመልከቱ።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ መጠለያ መፈለግ

- ◀ ሁሉንም ሰው ወደ ውስጥ ይሰብስቡ።
- ◀ የአየር ማናፈሻ ስርዓቱን፣ ማራገቢያዎችን፣ የልብስ ማድረቂያን ይዘጉ።
- ◀ በሮችን ይዘጉ እና መስኮቶችን ዘግተው ይቆልፉ።
- ◀ ሁሉንም ልጆች፣ ሰራተኞች እና ኅብኚዎች ትንሽ በሮች እና መስኮቶች ወዳለበት ህንጻው መሃከለኛ ክፍል(ዎች) ይሰብስቡ።
- ◀ የመከታተያ ወረቀቶችን፣ የመጀመሪያ እርዳታ መሳሪያዎችን እና የድንገተኛ አደጋ አቅርቦቶችን ያምጡ።
- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ኅብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ አላስፈላጊ የሆኑ ክፍሎችን ይዘጉ። በተቻለ መጠን ያሉትን የውስጥ በሮች ይዘጉ።
- ◀ በተቻለ መጠን መስኮቶችን፣ በሮችን እና የአየር ማስገቢያ ቀዳዳዎችን ይዘጉ።
- ◀ ለመረጃ እና ለድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ፊደሎች ይከታተሉ።
- ◀ ከአደጋው አካባቢው ውጪ ያሉ የድንገተኛ አደጋ ግንኙነት ጋር ይደውሉ።

የመሬት መንቀጥቀጥ

በቤት ውስጥ ከሆኑ፦

- ◀ ከመስኮቶች፣ አስተማማኝ ያልሆኑ ረጃጅም የቤት እቃዎች እና ከባድ እቃዎች በፍጥነት ይራቁ።
- ◀ ሁሉንም ሰው ይውደቅ፣ ይሸፈን፣ እና ይያዝ።
 - ✓ ወደ ወለሉ ይውደቁ
 - ✓ ጭንቅላትዎን እና አንገትዎን በከንድ ይሸፍኑ እና ከጠንካራ ከሆኑ የቤት እቃዎች ስር ወይም በውስጥ ግድግዳ ይሸፈኑ
 - ✓ ከቤት እቃዎች ስር ከሆኑ ይያዙት እና መንቀጥቀጡ እስከሚቆም ድረስ ቦታውን ይያዙ
- ◀ ለመንቀሳቀስ አስተማማኝ እስኪሆን ድረስ ከልጆች ጋር በተረጋጋ ሁኔታ መነጋገርዎን ይቀጥሉ።
- ◀ መሬቱ ሲንቀጥቀጥ ህንጻውን ለመልቀቅ ለመሮጥ ወይም ለመውጣት አይሞክሩ።



ውጪ ከሆኑ፦

- ◀ በተቻለ መጠን፣ ከመስታወት፣ ከጡብ፣ እና ከሃይል መስመሮች ወደ ግልጽ ቦታ ይሂዱ።
- ◀ መውደቅ እና መሸፈን።

ከመሬት መንቀጥቀጥ በኋላ፦

- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ኅብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ ጉዳዮች መኖራቸውን ያረጋግጡ እና እንደ አስፈላጊነቱ የመጀመሪያ እርዳታ ይስጡ። ለህይወት አስጊ ለሆነ ድንገተኛ አደጋ 911 ይደውሉ።
- ◀ ከዚህ በኋላ የሚከሰቱ ድንጋጤዎችን ይጠብቁ።
- ◀ ለቆ መውጣት አስፈላጊ መሆኑን እና የውጪ አካባቢዎች አስተማማኝ ከሆኑ ይወስኑ። ከሆነ፣ በእርጋታ እና በፍጥነት ከህንጻው ይውጡ።
- ◀ ልጆችን ከቤት ውጪ ወደተዘጋጀው የስብሰባ ቦታ ይሸኙ እና በሁሉም ልጆች፣ ሰራተኞች እና ኅብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ ጋዝ ካሸተቱ ወይም ተሽ የሚል ድምጽ ከሰሙ ዋናውን የጋዝ መቆጣጠሪያ ያጥፉ።
- ◀ ለመረጃ እና ለድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ፊደሎች ይከታተሉ።
- ◀ አንድ ሰው ለህይወት የሚያስጋ ድንገተኛ አደጋ ካላጋጠመው በስተቀር ሁሉንም ስልኮች (ከ 3-5 ሰአት) ያጥፉ።
- ◀ ሁኔታውን ሪፖርት ለማድረግ እና አፋጠኝ እቅድ ለማሳወቅ በሚቻልበት ጊዜ ከአደጋው አካባቢ ውጪ ያሉ ሰዎች ጋር ይደውሉ።
- ◀ በድጋሚ ለመግባት እስከሚፈተሽ ድረስ ከህንጻው ውጪ ይቆዩ።

እሳት



- ◀ የእሳት ማንቁያን ገቢር ያድርጉ ወይም በሌላ መንገድ እሳት እንዳለ ለሰራተኞች ያሳውቁ (ጨኸት፣ ፋጨት)።
- ◀ ከህንጻው በፍጥነት እና በተረጋጋ ሁኔታ ለቀው ይውጡ፡-
 - ✓ በጭስ ከተያዙ፣ ሁሉም ሰው ወድቆ በእጆቹን እና በጉልበቱ ለመውጣት ይዳኹ።
 - ✓ ለመተንፈስ እንደ ማጣሪያ ለመጠቀም ልብስን ወደ አፍንጫ እና አፍ ይጎትቱ።
 - ✓ ልብሶችዎ በእሳት ከተያዙ፣ ይቁሙ፣ ይውደቁ፣ እና እሳቱ እከሚጠፋ ድረስ ይንከባለሉ።
 - ✓ ወዲያውኑ የሚገኝ ከሆነ፣ የመከታተያ ወረቀቶች (የስም ዝርዝር) እና የድንገተኛ አደጋ ቅጾችን ይውሰዱ።
 - ✓ ህንጻው ለቀው ከመውጣቸው በፊት (የተሰየመ) ሰራተኛ ልጆች ሊገኙ የሚችሉበትን ወይም የሚደበቁባቸውን ቦታዎች እንዲፈትሽ ያድርጉ።
- ◀ ከቤት ውጪ ባለ የመሰብሰቢያ ቦታ ይሰብስቡ እና ለሁሉም ልጆች፣ ሰራተኞች፣ እና ጎብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ ከህንጻው ውጪ ሆነው ወደ 911 ይደውሉ።
- ◀ በእሳት አደጋ መምሪያ እልካልተገለጸ ድረስ እንደገና ወደ ህንጻው አይግቡ።

የእሳት እቅድ ይኑርዎት እና ሁሉም ሰው የሚያውቀው መሆኑን ያረጋግጡ።

በየወሩ የእሳት ልምምዶችን ይለማመዱ!

አደገኛ ሰው

አደገኛ ሰው

በፕሮግራም ጣቢያዎ ወይም በአቅራቢያዎ ያለ ሰው ህጻናትን ወይም ሰራተኞችን ምሽት እየነሳ ከሆነ፣ ሁኔታውን በጥንቃቄ ይከታተሉ፣ ከሌሎች ሰራተኞች ጋር ይነጋገሩ እና እቅድዎን ወደ ተግባር ለመቀየር ዝግጁ ይሁኑ።

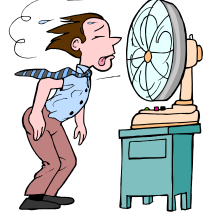
- ◀ አደገኛ ወይም አደገኛ ሊሆን የሚችል ሰውን ወዲያውኑ ለሰራተኞች ያሳውቁ።
- ◀ ገደብ ይጀምሩ።
- ◀ አስተማማኝ ከሆነ ቦታ ወደ 911 ይደውሉ።
- ◀ ሰውየው በህንጻው ውስጥ የሚገኘው ከሆነ፡-
 - ✓ ሰውየውን ከህጻናት እና ከሰራተኞች ለመለየት ይሞክሩ።
 - ✓ በአካል ለመገደብ ወይም ለማገድ አይሞክሩ።
 - ✓ በእርጋታ እና በትህትና ይቆዩ፣ በቀጥታ ከመጋፈጥ ይቆጠቡ።
- ህጻናት ውጪ ከሆኑ፡-**
 - ✓ እና አደገኛ ሰው ውጪ ከሆነ፡- ልጆቹን በፍጥነት ይሰብስቡ፣ ወደ ከፍሎቻቸው ይመልሱ፣ እና የገደብ ሂደቶችን ይጀምሩ። ይህ ካልተቻለ፣ ከጣቢያ ውጪ ወደሚገኝ ቦታ ለቀው ይሂዱ።
 - ✓ እና አደገኛ ሰው በህንጻው ውስጥ ካለ፡- በፍጥነት ልጆቹን ይሰብስቡ እና ከጣቢያ ውጪ ወደሚገኝ ቦታ ለቀው ይሂዱ።
- ልጆቹ ውስጥ ከሆኑ፡-**
 - ✓ ልጆቹን በከፍሎቻቸው ውስጥ ያቆዩአቸው እና ገደብ ይጀምሩ።

ገደብ



- ◀ የውጪ በሮችን እና መስኮቶችን ይቆልፉ።
- ◀ የውስጥ በሮችን ይዘገጉ እና ደህንነቱን ይጠብቁ።
- ◀ ማንኛውንም መጋረጃዎች ወይም መከለያዎች ይዘገጡ።
- ◀ መብራቶችን ያጥፉ።
- ◀ ሁሉንም ሰው ከበሮች እና መስኮቶች ያርቁ። ከእይታ ውጪ ይሁኑ፣ ወለል ላይ መቀመጥ ተመራጭ ነው።
- ◀ ከተቻለ የመከታተያ ወረቀቶች (የስም ዝርዝር) ፣ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳሪያዎችን፣ የእንጀራ እናት ጡጦዎችን እና ሌሎች ምሽት የሚሰጡ እቃዎችን፣ እና መጽሃፎችን ወደ የተገደበው ቦታ ያምጡ።
- ◀ ከልጆቹ ጋር በማንበብ ወይም በጸጥታ በመነጋገር በከፍሎ ውስጥ የተረጋጋ ሁኔታ ይኑርዎት።
- ◀ በከፍሎ ውስጥ ስልክ ካለ፣ የአደጋ ጊዜ ሰራተኞች ማሳወቂያ መድረሱን ለማረጋገጥ ወደ 911 ይደውሉ።
- ◀ ሁኔታው መፍትሄ እስከሚያገኝ ድረስ ገደብ ውስጥ ይቆዩ።
- ◀ ልምምድ ሆነ እውነት፣ ስለ ማንኛውም ገደብ ለወላጆች/አሳዳጊዎች ያሳውቁ።

የሙቀት ጥገና



- ◀ የሙቀት ጠቃሚው 90°F ወይም ከዚያ በላይ በሚሆንበት ጊዜ ከቤት ውጪ ጨዋታን ይገድቡ።
- ◀ ሁሉም ሰው ብዙ ውሃ መጠጣቱን ያረጋግጡ።
- ◀ ትርፍ ልብሶችን ያውልቁ። ወላጆች/አሳዳጊዎች ህጻናትን
 - ◀ ቀላል ክብደት ያለው እና ቀላል ቀለም ያለው ልብስ እንዲያለብሱ ያበረታቷቸው።
- ◀ እንቅስቃሴን በትንሹ ያቆዩ።
- ◀ ለሚከተሉት ምልክቶች ጉቁ ይሁኑ፡-

- የሙቀት ማሻሻያ፡-**
- ◀ ቀዝቃዛ፣ እርጥብ፣ የገረጣ፣ ወይም የቀላ ቆዳ
 - ◀ ከባድ ላብ
 - ◀ ራስ ምታት
 - ◀ ማቅለሽለሽ
 - ◀ ማዞር
 - ◀ ድካም
 - ◀ መደበኛ ወይም ከመደበኛ በታች የሆነ የሰውነት የሙቀት መጠን

- የሙቀት ስትርክ፡-**
- ◀ በጣም ከፍተኛ የሆነ የሰውነት የሙቀት መጠን (>102°F ብብት)
 - ◀ የሚሞቅ፣ ቀይ ቆዳ ወይም ደረቅ ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምክንያት የመጣ እርጥበት
 - ◀ የጎቃተ ህሊና ለውጦች
 - ◀ ደካማ ፈጣን የልብ ምት
 - ◀ ፈጣን፣ አጭር ትንፋሽ
 - ◀ ማስታወክ
- ወዲያውኑ ወደ 911 ይደውሉ እና ሰውየውን ለማቀዝቀዝ/ለማረጋጋት እርምጃዎችን ይውሰዱ።**

የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ ይስጡ - ሰውን ለማቀዝቀዝ/ለማረጋጋት እርምጃዎችን ይውሰዱ - እና አስፈላጊ ከሆነ፣ ለእርዳታ ይደውሉ።

ልጆች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ ከአዋቂዎች የበለጠ ሙቀትን (በእንጻራዊነት) ስለሚያመነጩ እና ዝቅተኛ የሚላብ አቅም ስላላቸው እንደ አዋቂዎች ውጤታማ የሆነ ሃይለኛ የሙቀት መጠንን መቋቋም አይችሉም።

ተላላፊ በሽታ/የጉንፋን ወረርሺኝ

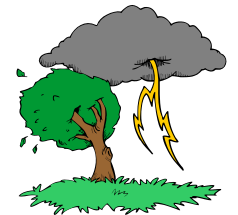
- ◀ እጆችን በደንብ እና በብዛት ይታጠቡ።
- ◀ ወላጆች/አሳዳጊዎች የአደጋ ጊዜ የመገኛ መረጃ ወቅታዊ እና የተሟላ መሆን እንዳለበት ያስታውሱ።
- ◀ ለህጻናት እና ሰራተኞች የማግለል ፖሊሲዎችን ያስከብሩ - የታመሙ ልጆች እና ሰራተኞች በቤት እንዲቆዩ ወይም ወደቤት እንዲሄዱ አጥብቀው ይጠይቁ።
- ◀ የታመሙ ልጆች ወደ ቤት ለመመለስ በሚጠበቁበት ጊዜ ከጤነኛ ልጆች የሚቀበሉትን እቅድ አውጥተው ይከተሉ።
- ◀ የታመሙ ልጆችን እና ሰራተኞችን - ወደ ቤት የተላኩን እና በቤት ውስጥ የተቀመጡትን በህመም መዝገብ ይያዙ።
- ◀ በሰራተኞች ህመም ምክንያት እንደ አስፈላጊነቱ ክፍሎችን ይዘጉ (አስተማማኝ ምጠናን ለመጠበቅ)።
- ◀ ስለ ጥሩ የአተነፋፈስ ስነምግባር ማስተማርን ማጠናከር፡-
 - ✓ ማስገባትን ወይም ሳልን ለመያዝ ሰፍት (ወይም እጅግ፣ አጥብቀው በመያዝ) ይጠቀሙ።
 - ✓ ያገለገሉ ሰፍቶችን ከእጅ ገንኪ ነጻ ወደሆነ የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።
 - ✓ ሰፍት ከተጠቀሙ ወይም የታመሙ ልጅ ከረዱ በኋላ እጆችን ይታጠቡ።
- ◀ ወቅታዊ ለሆነ የጉንፋን ሁኔታ መረጃ፣ ምክርቶች፣ እና መመሪያዎችን ለማግኘት የአካባቢ እና የግዛት ድረገጾችን እና ሌላ የዜና ሚዲያ ይከታተሉ።



እጆችን በደንብ እና ብዙ ጊዜ ይታጠቡ

ሃይለኛ አውሎ ንፋስ

- ◀ ከሚከተሉት ማንኛውም ነገር ይጠንቀቁ
 - ◀ የአውሎ ንፋስ ማንቂያ፡- አውሎ ንፋስ አካባቢውን ሊያጠቃው ይችላል
 - ◀ የአውሎ ንፋስ ማስጠንቀቂያ፡- አውሎ ንፋስ በቅርብ ይመጣል ወይም አስቀድሞ በአካባቢው አለ
- ◀ ፕሮግራሙ መዘጋት እንዳለበት ይወስኑ።
- ◀ ፕሮግራሙ የሚዘጋ ከሆነ ወላጆች/አሳዳጊዎችን እንዲወስዱ ወይም እንዳያመጡ ያሳውቁ።
- ◀ ለአውሎ ንፋስ ዝምቅያ እና የድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ፊደሉን ይከታተሉ።
- ◀ ለአስፈላጊ ተግባራት ብቻ ስልክ ይጠቀሙ።



ውሽንፍር

- በቤት ውስጥ ከሆኑ፡-**
 - ✓ ከመስኮቶች ይራቁ፣ ካለ፣ መስኮቶችን በመጋረጃዎች ወይም በመስኮት መከለያዎች ይሸፍኑ።
 - ✓ ወደ ውስጠኛው ክፍሎች/አዳራሽ እና ዝቅተኛ ወለሎች መንቀሳቀስን ያስቡ።
- በውጪ ከሆኑ፡-**
 - ✓ ወደ ቤት ይሂዱ፣ ከወደቀ የኤሌክትሪክ መስመሮች ወይም ዛፎች ይቆጠቡ።

መብረቅ

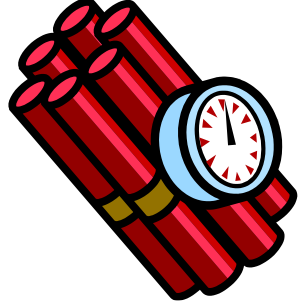
- ቤት ውስጥ ከሆኑ፡-**
 - ✓ በተቻለ መጠን ስልክ፣ የኤሌክትሪክ እቃዎችን እና ቧንቧዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ። (ሽቦዎች እና የብረት ቱቦዎች ኤሌክትሪክ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።)
 - ✓ ከመስኮቶች ይራቁ። ካለ፣ መስኮቶችን በመጋረጃዎች ወይም በመስኮት መከለያዎች ይሸፍኑ።
- ውጪ ከሆኑ፡-**
 - ✓ በተዘጋ ህንጻ ውስጥ መጠለያ ይፈልጉ።

የቦምብ ስጋት

- ◀ ካለ የደዋዩን መታወቂያ/ቁጥር ያረጋግጡ።
- ◀ ከተቻለ፣ ወደ 911 እንዲደውል ለሌላ የሰራተኞች አባል ምልክት ያድርጉ/ይስጡ። (“የቦምብ ስጋት” ብለው ጥሪውን ከተቀበሉበት የስልክ ቁጥር ጋር፣ በቀራጭ ወረቀት ላይ ይጻፉ።)
- ◀ ስልኩን ከመዘጋትዎ በፊት፣ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃ ከደዋዩ ያግኙ።

የሚከተሉትን መረጃዎች ከደዋዩ ይጠይቁ፡-

- ✓ ቦምቡ የት ነው?
- ✓ መቼ ነው የሚፈነዳው?
- ✓ ቦምቡ እንዲፈነዳ የሚያደርገው ምክንያት ምንድን ነው?
- ✓ ቦምቡ ምን ይመስላል?
- ✓ ምን አይነት ቦምብ ነው?
- ✓ ቦምቡን ለምን አስቀመጡ?



የሚከተሉትን ልብ ይበሉ፡-

- ✓ የጥሪውን ትክክለኛ ጊዜ
- ✓ ደዋዩ በትክክል የተናገረውን ነገር
- ✓ የደዋዩ ድምጽ ባህሪያት (የድምጽ ቃና፣ ወንድ/ሴት፣ ወጣት/አዎቂ።ወዘተ)
- ✓ ከጀርባ ያለ ድምጽ

- ◀ ማንኛውንም የሚያጠራጥሩ ጥቅሎች ወይም ነገሮች አይኑኑ።
- ◀ ከመሮጥ ወይም በህንጻው ላይ መንገጫጭ የሚያስከትሉ ማናቸውንም ነገሮችን ከማድረግ ይቆጠቡ።
- ◀ ተንቀሳቃሽ ስልኮችን እና ባለ 2-መንገድ ፊደሎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።
- ◀ መውጣትን በተመለከተ ከፖሊስ ጋር ይመካከሩ። መውጣት ካስፈለገ፣ የመውጣት ሂደቶችን ይከተሉ።

ጎርፍ



ለማንኛውንም የጎርፍ ማንቁያ ልብ ይበሉ፡- በአካባቢዎ ጎርፍ ሊከሰት ይችላል።
የጎርፍ ማስጠንቀቂያ፡- በአካባቢዎ ጎርፍ ይከሰታል ወይም እየተከሰተ ነው።

በአካባቢው ጎርፍ ካለ፡-

- ◀ ፕሮግራሙ መዘጋት እንዳለበት ይወስኑ።
- ◀ ፕሮግራሙ የሚዘጋ ከሆነ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን እንዲወስዱ ወይም እንዳያመጡ ያሳውቁ።
- ◀ ለአውሎ ንፋስ አዲስ መረጃዎች እና ማንኛውንም የድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ፊደሎች ይከታተሉ።

ተቋሙ በጎርፍ የመጥለቅለቅ (የማይቀር) አደጋ ውስጥ ከሆነ፡-

- ◀ ልጆቹን ወደ ተዘጋጀው የስብሰባ ቦታ ይሸጁቸው።
- ◀ ሁሉም ህንጻውን ለቀው መውጣታቸውን ለማረጋገጥ፣ መታጠቢያ ቤቶችን፣ ቁም ሳጥኖችን፣ የመጫወቻ ሜዳ መዋቅሮችን፣ ወዘተ ጨምሮ በሁሉም አካባቢዎች ይፈልጉ።
- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ጎብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ የት እንደሚሄዱ በፕሮግራም ጣቢያው ማስታወሻ ያስቀምጡ።
- ◀ ከፍ ባለ ቦታ ላይ ወደሚገኝ አስተማማኝ ቦታ፣ የሚከተሉትን በመያዝ ይልቀቁ፡-
 - ✓ የመከታተያ ወረቀቶች (የስም ዝርዝር)
 - ✓ የድንገተኛ አደጋ የመገኛ መረጃ
 - ✓ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መሳሪያ
 - ✓ ወሳኝ እና የነብስ አድን መድሃኒቶች (የአስም መድሃኒቶችን፣ EpiPens ጨምሮ) እና ቅጾችን
 - ✓ ተንቀሳቃሽ ስልክ
 - ✓ ምግብ፣ ውሃ፣ እና ዳይፐርች
 - ✓ በባትሪ የሚሰራ ፊደሎች።
- ◀ በጎርፍ በተጥለቀለቁ አካባቢዎች ላይ ለመራመድ ወይም ለመንዳት አይሞክሩ።
- ◀ ከሚንቀሳቀስ ውሃ እና ከወደቁ የኤሌክትሪክ መስመሮች ይራቁ።
- ◀ አንድ ጊዜ ከአደጋ ከወጡ በኋላ፣ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን ወይም ድንገተኛ አደጋ እውቂያዎችን ያነጋግሩ። ማግኘት ካልቻሉ፣ ያሉበትን አካባቢ ለማሳወቅ ከአደጋው አካባቢው ውጪ ወዳለ የአደጋ ጊዜ ግንኙነት ወይም 911 ይደውሉ።
- ◀ ከጎርፍ ውሃ ጋር ከተነካኩ፣ እጆቻችንን በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይታጠቡ።
- ◀ ከጎርፍ ውሃ ጋር የተነካካ ምግብን ይጣሉ።

የፅዳት እርምጃዎችን በተመለከተ የጤና መምሪያን ያማክሩ።

የጠፋ ወይም የተጠለፈ ልጅ

የጠፋ ልጅ



- ◀ በፕሮግራም ጣቢያ አንድ ልጅ ሊደበቅባቸው የሚችሉ ቦታዎችን እና በአቅራቢያው የሚገኙ የውሃ አካላትን ጨምሮ፣ ይፈልጉ ፕሮግራም ጣቢያ።
- ◀ ልጁ ከቤተሰብ ጋር መሆኑን ለማወቅ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን ያነጋግሩ።
- ◀ የሚከተሉትን መረጃ በመያዝ ወደ 911 ይደውሉ፡-
 - ✓ የልጁ ስም እና እድሜ
 - ✓ የፕሮግራም አድራሻ
 - ✓ የልጁ አካላዊ መግለጫ
 - ✓ የልጁ አለባበስ መግለጫ
 - ✓ ተገቢ ከሆነ፣ የልጁ የጤና ሁኔታ
 - ✓ ልጁ ለመጨረሻ ጊዜ የታየበትን ጊዜ እና ቦታ
 - ✓ ለመጨረሻ ጊዜ ሲታይ ከልጁ ጋር የነበረ ሰው።
- ◀ ፖሊሶች በሚደርሱበት ጊዜ፣ ፎቶን ጨምሮ፣ የተገኘውን የልጁን መረጃ ይስጧቸው።
- ◀ ልጁን በጣቢያው ውስጥ እና ውጪ መፈለግን ይቀጥሉ።

የተጠለፈ ልጅ

- ◀ የሚከተሉትን መረጃ በመያዝ ወደ 911 ይደውሉ፡-
 - ✓ የልጁ ስም እና እድሜ
 - ✓ የፕሮግራም አድራሻ
 - ✓ የልጁ አካላዊ መግለጫ
 - ✓ የልጁ አለባበስ መግለጫ
 - ✓ ተገቢ ከሆነ፣ የልጁ የጤና ሁኔታ
 - ✓ ልጁ ለመጨረሻ ጊዜ የታየበትን ጊዜ እና ቦታ
 - ✓ ለመጨረሻ ጊዜ ሲታይ ከልጁ ጋር የነበረ ሰው።
- ◀ ፖሊሶች በሚደርሱበት ጊዜ፣ ፎቶን ጨምሮ፣ የተገኘውን የልጁን መረጃ ይስጧቸው። ሁኔታውን ለማስረዳት ወላጅ(ጆች)/አሳዳጊ(ዎች) በፖሊስ ሊጠየቁ ይገባል።

የሚከተሉትን ማድረግ ጠለፋን ለመከላከል ይረዳል፡-

- ◀ ከተሰየመው ወላጅ፣አሳዳጊ፣ ወይም ድንገተኛ እውቂያ ውጪ ለማንም አይልቀቁ።
- ◀ አዋቂዎች ወይም ህጻናት በጣቢያው ወይም በአቅራቢያው ስላለ ሰው ስጋታቸውን ከገለጹ ወደ 911 ይደውሉ።
- ◀ ልጅን ለመጠለፍ አደጋ የሚያጋልጡ፣ ማንናቸውንም የአሳዳጊ አለመግባባቶችን ለእርስዎ እንዲያሳውቁ ወላጆችን እና አሳዳጊዎችን ያበረታቱ።

የሃይል መቋረጥ

ሃይል ለምን እንደተቋረጠ ይወቁ።

- ◀ በሀንጻው ውስጥ የኤሌክትሪክ ችግሮች ካሉ፣ ባትሪ ይያዙ እና ለመውጣት ይዘጋጁ።
- ◀ ከባድ የአየር ሁኔታ የሃይል መቋረጥ ካስከተለ፡-
 - ✓ ባትሪዎችን ይያዙ። (ሻማዎችን ወይም ማንኛውንም እሳት ያለው አማራጭ የብርሃን ምንጭ አይጠቀሙ።)
 - ✓ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ኅብኚዎች ይግለጹ።
 - ✓ የሃይል መቆራረጥን በመስመር ስልክ ላይ ለሃይል ኩባንያ ያሳውቁ።
 - ✓ ድንገተኛ አደጋን ሪፖርት ለማድረግ ካልሆነ በስተቀር፣ 911 አይደውሉ።
 - ✓ ማንናቸውንም እያገለገሉ ያሉ እቃዎች፣ የኤሌክትሪክ መሳሪያ፣ ወይም ኤሌክትሮኒክስ ያጥፉ ወይም ይንቀሉ።
 - ✓ ሃይል ሲመለስ ለማመልከት አንድ መብራት ይተዉ።
 - ✓ የፍሪጆችን እና የማቀዝቀዣዎችን በር ዘግተው ያቆዩ።



የአየር ሁኔታው ቀዝቃዛ ከሆነ፡-

- ✓ ሁሉም ሰው ብዙ የሚያሞቅ፣ ደረቅ ልብሶችን እንደለበሱ ያረጋግጡ።
- ✓ ሙቀት ለመፍጠር ሁሉም ሰው እንዲንቀሳቀስ ያድርጉ። (ከፍሉን በአካላዊ እንቅስቃሴ ወይም በእንቅስቃሴ ጨዋታዎች ይምሩ።)
- ✓ ምድጃን እንደ ሙቀት ምንጭ በፍጹም አይጠቀሙ።
- ✓ ለሙቀት ወይም በቤት ውስጥ ለማብሰል ከሰል በፍጹም አያንድዱ።
- ✓ ከቤት ውጪ ያለ እና ከከፍት መስኮቶች እና ከአየር ማናፈሻ የራቀ ጀነሬተር ብቻ ይጠቀሙ።

የአየር ሁኔታው ሞቃት ከሆነ፡-

- ✓ ከተቻለ፣ ወደ ዝቅተኛ ወለሎች ይሄዱ።
- ✓ ትርፍ ልብሶችን ያውልቁ።
- ✓ ሁሉም ሰው ብዙ ውሃ መጠጣቱን ያረጋግጡ።

ሱናሚ

ፕሮግራም የሱናሚ አደጋ ባለበት አካባቢ የሚገኝ ከሆነ፦

- ◀ ይወቁ፦
 - የመንገድም ከባህር ጠለል በላይ ያለው ከፍታ _____
 - መንገድም ከባህር ዳርቻ ወይም ሌሎች ከፍተኛ አደጋ ከሚያስከትሉ ውሃዎች ያለው ርቀት _____

የመውጣት ትዕዛዞች በእነዚህ ቁጥሮች ላይ የተመሰረተ ሊሆን ይችላል።

- ◀ ከአደጋ አካባቢ በፍጥነት ለመውጣት እቅድ ይኑርዎት።
- ◀ የሱናሚ መውጫ መንገድምን ከሰራተኞች ጋር ይለማመዱ።
- ◀ ሱናሚ እየቀረበ መሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶችን ይወቁ፦



- በባህር ዳርቻ ውሃዎች ላይ በፍጥነት መጨመር ወይም መቀነስ ይታወቃል።
- በባህር ዳርቻ አቅራቢያ ለ20 ሰከንድ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ጠንካራ የመሬት መንቀጥቀጥ።
 - ◀ በባህር ዳርቻ አቅራቢያ ለ20 ሰከንድ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ጠንካራ የመሬት መንቀጥቀጥ በሚከሰትበት ጊዜ፦
 - መውደቅ፣ መሸፈን፣ እና መያዝ።
 - መንቀጥቀጡ በሚቆምበት ጊዜ፣ ልጆችን እና ሰራተኞችን ይሰብስቡ እና ከባህር ዳርቻው ከፍታ ወዳለው ቦታ ይውጡ።

- ◀ አንድ አካባቢ ትልቅ የመሬት መንቀጥቀጥ እንዲጋጠመው ካወቁ፣ መንቀጥቀጥ ባይሰማዎትም እንኳን፣ ከሱናሚ ማስጠንቀቂያ ማዕከላት መረጃ ለማግኘት አካባቢውን የሬዲዮ ጣቢያ ወይም የNOAA የአየር ንብረት ሬዲዮን ያዳምጡ።

የሱናሚ ማስጠንቀቂያ፦ ሱናሚ ይጠበቃል። ሙሉ በሙሉ መውጣት ይመከራል።

የሱናሚ ማንቁያ፦ የአደጋው ደረጃ እስካሁን ድረስ አልታወቀም። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በንቃት ይጠብቁ እና ለመውጣት ይዘጋጁ።

ሱናሚ ለብዙ ሰዎች ሊቀጥል የሚችል ተከታታይ ማዕበል ነው። ወደ ቦታው ከመመለስ በፊት ህጋዊ ማሳወቂያ እስኪሰጥ ይጠብቁ።

እሳተ ጎመራ



- ◀ ለመረጃ እና ለድንገተኛ አደጋ መመሪያዎች ሬዲዮ ይከታተሉ።
- ◀ በአካባቢዎ ከእሳተ ጎመራ የሚከሰት አመድ ካለ፣ በቤት ውስጥ ለመቆየት ይዘጋጁ።
- ◀ በባለስልጣኖች ከተመከረ ይውጡ።

◀ በቤት ውስጥ፦

- ✓ ሁሉንም መስኮቶች እና በሮች ይዝጉ።
- ✓ አስም ወይም ሌሎች የመተንፈሻ አካላት ችግሮች ያሉበትን ማንኛውም ሰው ይከታተሉ – የእንክብካቤ እቅዶችን ይከተሉ።
- ✓ ጨቅላ ህጻናትን እና የመተንፈሻ አካላት ችግሮች ያሉባቸውን ሰዎች ከአመድ ጋር ከመነካካት መቆጠባቸውን ያረጋግጡ።

◀ ውጪ፦

- ✓ አፍንጫዎን እና አፍዎን ይሸፍኑ።
- ✓ አይኖችዎን ለመጠበቅ መከላከያ መነጻጸር ያድርጉ።
- ✓ ቆዳዎን በልብስ ይሸፍኑ።

- ◀ ከባድ በእሳተ ጎመራ የሚከሰት አመድ ውስጥ ከማሸከርከር ይቆጠቡ – ማሸከርከር አመድ ያስነሳል እና ተሸከርካሪዎችን ያስቆማል።
- ◀ በእሳተ ጎመራ የሚከሰትን አመድ ከጣራዎች ላይ ያጽጹ። (ከ4 ኢንች በላይ እንዲከማች አያፍቀዱ።)

እሳተ ጎመራዎች አብዛኛውን ጊዜ ከሚከተሉት ጋር አብረው ስለሚመጡ ይጠንቀቁ፦

- መሬት መንቀጥቀጦች
- በእሳተ ጎመራ የሚከሰት አመድ እና የአሲድ ዝናብ
- የመሬት መንሸራተት እና የአለት መውደቅ
- የጭቃ ፍሶች እና ደራሽ ውሃዎች
- ሱናሚዎች

የመሬት መንሸራተት ወይም የጭቃ ፍሶች

የመሬት መንሸራተቶች በአጠቃላይ ከከባድ ዝናብ እና ፈጣን የበረዶ መቅለጥ ጋር የተያያዙ ናቸው። የጭቃ ፍሶች አብዛኛውን ጊዜ በገደላማ ኮረብታዎች የሚጀምሩ በፍጥነት የሚንቀሳቀሱ የመሬት መንሸራተቶች ናቸው። (የእሳተ ገሞራ ፍንዳታ የጭቃ ፍሶችን ሊያስከትል ይችላል።)



◀ የመሬት መንሸራተት ምልክቶችን ይወቁ፦

- ✓ በውጪ ያሉ ያልተለመዱ ድምጾች፣ ለምሳሌ ጉርምርምታ፣ የዛፎች መሰንጠቅ፣ ወይም የአለቶች ግጭት
- ✓ በህንጻ ውስጥ የሚፈጠር አዳዲስ መሰንጠቆች።
- ✓ የአጥሮች፣ የምሰሶዎች፣ የዛፎች ማዘንበል ወይም መንቀሳቀስ።

◀ ከተቻለ፣ ይውጡ።

◀ ለመውጣት በጣም ከዘገዩ፦

- በቤት ውስጥ፦
 - ◀ ከጠንካራ የቤት እቃዎች ስር ይሸፈኑ።
- ውጪ፦
 - ◀ የመሬት መንሸራተት ከተከሰተበት መንገድ ይውጡ።
 - ◀ የመሬት መንሸራተት ከተከሰተበት አካባቢ፣ ከፍታ ወዳለበት ቦታ (ዳገት) ይሩጡ።
 - ◀ ፍርስራሾቹ እየቀረቡዎት ከሆነ፣ ለመከለል ወደ ዛፎች ወይም ህንጻዎች ይሩጡ።
 - ◀ ማምለጥ ካልቻሉ፣ ተኮራምተው ይቀመጡ እና ጭንቅላትዎን ይከላከሉ።

- ◀ ለሁሉም ህጻናት፣ ሰራተኞች፣ እና ጎብኚዎች ይግለጹ።
- ◀ የመሬት መንሸራተት ከተከሰተበት አካባቢ የተጎዱ ወይም የታፈኑ ሰዎች መኖራቸውን ያረጋግጡ፣ ነገር ግን ከአደጋ ይራቁ እና የነብስ አድን ሰራተኞችን ይጠብቁ።
- ◀ የመሬት መንሸራተት ከተከሰተበት አካባቢ ይራቁ – ተጨማሪ የመሬት መንሸራተቶች ሊከተሉ ይችላሉ።
- ◀ የመሬት መንሸራተት ሊያስከትል ስለሚችል፣ ለጎርፍ ጥንቃቄ ያድርጉ።