

PRIMĂRIA COMUNEI BOGDANA
SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
JUDEȚUL VASLUI



Pregătește-ți copiii înainte de un cutremur

Află cum să îți susții copiii înainte, în timpul și după un cutremur.

- **Discută cu copiii** despre cutremure și efectele lor.
- **Învăță-i pe copii cum să se așeze, să se acopere și să se țină** în timpul unui cutremur. Identificați și alegeți împreună locuri sigure în casă pentru a vă proteja în caz de cutremur. Exersați de două ori pe an. Organizează o simulare completă a cutremurului pentru a-i face să se simtă confortabil cu ce să facă în timpul și după un cutremur.

Consultă ghidul nostru pas cu pas pentru simularea unui cutremur.

- **Include copiii în crearea planului de urgență al familiei.** Exersați planul în mod regulat și integrați lecțiile învățate. Desemnează persoane care să facă parte din rețeaua lor de asistență și din contactele de urgență. Dacă au telefoane mobile, asigură-te că au salvate la favorite contactele de urgență.
- **Include copiii în crearea rucsacului de urgență.** Încurajă-i să includă gustarea lor preferată sau o jucărie care poate fi depozitată în rucsac
- **Învăță copii să ceară ajutor și să nu se ascundă de salvatori, pompieri sau poliție.**
- **Arată-le copiilor cum să sune la 112.** Discută cu ei despre ceea ce ar putea spune operatorului pentru a reduce anxietatea lor de a suna la 112. **Cunoaște planul de urgență al școlii**
- Discută cu școala copilului tău despre planul lor de urgență. Dacă nu au un plan, încurajați-i să dezvolte unul.
- Află planurile de evacuare și de reunificare post-urgență ale școlii.
- Salvează contactele importante ale școlii în telefon sub un nume ușor de identificat.
- Păstrează actualizate informațiile de contact ale tale și ale copiilor. Revizuieste-le și actualizează-le la începutul fiecărui an școlar.

- Oferă școlii în scris autorizarea unor membrii ai familiei sau prieteni de încredere care îți pot lua copiii de la școală în caz de urgență dacă tu nu o poți face.

Susține-ți copiii după un cutremur

Un cutremur poate fi înfricoșător pentru copilul tău. Copiii experimentează cutremurele (și dezastrele) în mod diferit , deoarece:

- Înțeleg mai puțin despre situație;
- Se simt mai puțin capabili să controleze evenimentele;
- Au mai puțină experiență și mecanisme de coping în a face față situațiilor stresante;
- Este posibil să nu poată comunica sentimentele lor, cum ar fi frica sau anxietatea.

Așteaptă-te ca cei mici să răspundă în moduri diferite. Susține-i și încearcă să le înțelegi diferite reacții, chiar și atunci când ai propriile tale dificultăți. Află mai multe despre ce poți face pentru copiii tăi din ghidul nostru „Cum să susții copiii după o situație de urgență”.

Întocmit,
Șef SVSU
Hondru Gina