



FEMA

情况简报

飓风哈维过后确保儿童安全

对于从家中疏散的民众，以及能够回家看到家中受损情况的民众来说，这是个艰难的时刻。

虽然飓风哈维已经过去，但由于仍有严重损害，导致仍有许多危险需要注意。洪水是美国最为多发的自然灾害，每年给家庭和企业造成数以十亿计美元的损失。

家长和监护人必须听从下列建议，以确保等待和相关清理期间孩子安全和舒心。

应对灾害情感影响

灾害所导致的损失金额可能非常巨大，家被摧毁，与亲友分离会导致儿童产生巨大的压力和焦虑。一定不能忽视风暴对居住在灾区，丢失了宠物、喜爱的玩具、或其他珍贵的儿童的影响。他们可能不完全理解发生了什么。

为了帮助儿童恢复会应对处境，以下是让他们再次找到安全感的一些有益提示：

- **限制看电视时间：**媒体对灾害的大量报道可能会惊吓低龄儿童，也会使青少年心烦意乱。
- **保持生活作息：**帮助孩子感觉到生活仍有条理，能让孩子感觉更舒心或获得熟悉的感觉。学校和幼儿园重新开放之后，请帮助孩子回归正常活动，包括继续上课、做运动和玩耍。
- **给孩子时间：**通过与孩子交谈、游戏和做其他家庭活动，让孩子知道已经安全。为了帮助低龄儿童感觉安全和平静，请阅读喜欢的书，或做轻松的家庭游戏或活动。

请记住问孩子关于状况的问题没有关系。请花些时间与孩子谈论灾害，让孩子知道可以问问题，并分享他们对状况的担忧和反应。让孩子了解家庭、学校、和社区所发生的事情，而不是用信息掩盖，也会有好处。

家长和监护人应简要诚实的回答问题，并询问儿童的意见和想法。请访问 nctsn.org/trauma-types/natural-disasters 了解关于如何让儿童恢复安全感的更多信息。

以下是帮助您准备应对未来灾害的一些信息：

洪水安全

- **请持续照看您的孩子**，避免在洪水中或周围玩耍。很浅的水就能让孩子很快溺水。很多情况下，溺水的儿童仅仅脱离视线不到五分钟，当时由一名或两名家长照看。
- **了解哪里地面出露**不要让孩子在排水沟附近玩耍，因为可能会跌落、被困住、或造成溺水。
- **警惕水中的污染物**，因为孩子在受污染的积水中玩耍会生病，或被蛇、老鼠和其他野生动物咬伤。
- **注意带电电线或电源**，因为路灯和埋设电缆可能带电。儿童如果接触到上述电源，不论是通过积水还是直接接触，都会造成致命电击。
- 了解更多信息 www.ready.gov/floods

停电安全

- **锁门**。许多人在浴缸和桶中接满水，用于饮用或盥洗。把所有水储存在一间卫生间中，并锁门，防止孩子爬进去。这会造成溺水危险。
- **如果使用蜡烛请注意**。电池可能会耗尽，人们会使用蜡烛。请注意照看在蜡烛周围的儿童，别忘了将蜡烛吹灭。
- **将汽车熄火**。为了给手机和其他电子设备充电，人们会启动汽车，使用车载充电器。请注意不要让儿童爬进车中，并挂档。
- **放在开阔处**。如果您使用汽油/丙烷发电机，请勿在地下室或封闭车库中运行。
- 了解更多信息 www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage。

儿童的快乐

- **桌上游戏**：选择不会很快就能玩完的游戏。Candy Land, Chutes and Ladders, 和 Monopoly 都是适宜各年龄段玩的不错游戏。甚至是 Go Fish, War or Concentration 等卡牌游戏也能带来几小时的快乐。
- **抢椅子**：如果您家有电，还有三个或更多的孩子，可以玩抢椅子游戏。如果空间有限，沙包、折叠的毯子或枕头都用当椅子。
- **Simon Says**：Simon Says 游戏能帮助孩子锻炼听力，还有助于释放孩子积蓄的能量。
- **运动**：包括儿童在体育课上会做的活动，包括跳绳、俯卧撑、跳马和伸展运动。憋在室内的孩子适合释放能量。
- **建城堡**：将枕头和毯子堆起来，让孩子自由建筑幻想城堡。这能缓解孩子和您的压力。
- **画画**：不论年龄的所有孩子都喜欢创造。

有用的链接

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- Save the Children: 请访问www.savethechildren.org并搜索“Tips to Help Kids Cope with Disasters.”
- 美国儿科学会: 请访问www.healthychildren.org并搜索
 - “Helping your Child Cope”
 - “Talking to Children about Disasters”
 - “How Children of Different Ages Respond to Disasters”
 - “How to Prevent Carbon Monoxide Poisoning” 和
 - “Flash Flood Recovery”.
- 全国儿童创伤压力网络: www.nctsnet.org