

Правила поведения при землетрясении

Как подготовиться к землетрясению

- Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице.
- Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи.
- Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.
- Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней.
- Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.
- Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте.
- Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

Как действовать во время землетрясения

- Ощувив колебания здания, увидев качания светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, **не поддавайтесь панике** (от момента, когда вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний, у вас есть 15-20 сек.).
- Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.
- Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте.
- Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.
- **Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других.**

- Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков.
- Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели.
- **Если с вами дети – укройте их собой.**
- Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар.
- Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.
- Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.
- Будьте готовы оказать помощь при спасении других людей.

Как действовать после землетрясения

- Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся.
- Освободите людей, попавших в легкоустраняемые завалы. **Будьте осторожны!**
- Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. **Успокойте их.**
- Без крайней нужды не занимайте телефон.
- **Включите радиотрансляцию.** Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.
- Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически.
- Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети.
- Не пользуйтесь открытым огнем.
- Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности.
- Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них.

- **Будьте готовы к повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения.** Не входите в здания без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.

Если вы оказались в завале

- Спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь.
- Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).
- Помните, что **зажигать огонь нельзя**, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала.
- Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи долгое время.