

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ?

### ДОМА

1. Проводите в своей семье детальное обсуждение возможности землетрясения, составьте и попросите домашних хорошо запомнить план сбора всей семьи после землетрясения. Пункт сбора намечайте на открытом месте недалеко от дома.
2. Заранее наметьте наиболее экономный и безопасный путь выхода из помещения в случае землетрясения. Помните, что оно может произойти ночью при отключенном освещении, лестничные клетки, коридоры, двери будут забиты людьми.
3. Заранее определите наиболее безопасные места в квартире (доме): внутренние углы капитальных стен и проемы входных дверей, места под балками каркаса здания (сейсмопояса), столы, кровати.
4. Научите детей, как действовать во время землетрясения, научите их занимать безопасное место.
5. Проверьте состояние вашего жилища - потолки, кровля, дымовая труба, состояние электропроводки и газовых труб. Определите, какие требуются меры по его укреплению.
6. Обеспечьте в квартире (доме), возможность быстрого выхода, уберите лишние, мешающие вещи из коридоров и проходов.
7. Спальные места нужно располагать подальше от больших окон, стеклянных перегородок, зеркал, могущих упасть. Над кроватями и диванами не держите полки.
8. Не хранить в квартире легковоспламеняющиеся или ядовитые жидкости или храните их в надёжном месте, где они не могут разлиться.
9. Имейте наготове аптечку первой помощи и владейте приёмами её оказания. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарства, имейте их запас.
10. Всегда имейте наготове радиоприёмник на батарейках, карманный фонарь и запас батареек к ним, спички.
11. Выясните, как отключается газ, электричество и вода в вашей квартире (доме). Если для перекрытия магистрали нужен гаечный ключ, положите или привяжите его поблизости от перекрываемого вентиля.
12. Желательно хранить документы, особо ценные и изделия из драгоценных металлов в таком месте в сумке, чтобы при необходимости можно было быстро взять их с собой.
13. Создавая запас консервированных продуктов и напитков, рассчитывайте на первые 3 - 5 дней. Всё это можно уложить в рюкзак или сумку и хранить на видном месте. Какие первоочередные действия необходимо предпринять в случае землетрясения? При получении сигнала тревоги. В зависимости от конкретной ситуации и развития событий примите во внимание следующие советы и рекомендации для выживания при землетрясении: - включить радиоприемник, телевизор, любой источник прямого вещания, чтобы окончательно убедиться в серьезной угрозе землетрясения, а также получать рекомендации для действий и последнюю информацию о текущей ситуации; - сообщить близким, родственникам, соседям, людям в пределах досягаемости об угрозе катастрофы, при этом ограничиваясь короткими фразами без лишних эмоций, экономя время и не подвергая панике других. Лучше всего ограничиться советом включить радио, телевизор для получения более полной информации; - соберите всех членов вашей семьи, с которыми вы проживаете, чтобы распределить обязанности по сбору и подготовке к возможной эвакуации;

### ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЭВАКУАЦИИ?

1. Соберите в рюкзак или любую удобную для вас емкость вещи первой необходимости, паспорта, другие важные документы, деньги, ценности.
2. Наберите в емкость воды, приготовьте небольшое количество консервированных продуктов;
3. Подготовьте квартиру к консервации (закройте на замки, щеколды все окна, балконы, перекройте газ, воду, выключите электроприборы из сети), закройте на замок входные двери;
4. Возьмите, если есть в наличии, средства индивидуальной защиты (респираторы, противогазы, марлевые повязки и т.п.);

5. Возьмите одежду (обязательно теплый комплект);
6. При первых толчках старайтесь как можно быстрее покинуть здание. Каждая секунда в такой ситуации на счету. Категорически не рекомендуется пользоваться лифтом – только по лестнице!
7. Выбегайте из дома быстро, но осторожно. Остерегайтесь обломков, электрических проводов и других источников опасности.
8. отходите дальше от зданий и линий электропередач, открытое пространство с чистым небом – 90 процентов спасенная жизнь в случае землетрясения. Слушайте информацию по приемнику о развитии ситуации.
9. Окажите помощь инвалидам в окрестности, престарелым и больным, помогите другим людям, которые нуждаются в помощи.

### **ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ УСПЕЛ ЭВАКУИРОВАТЬСЯ ИЗ КВАРТИРЫ, ЧТО ЕМУ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПАСТИ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ БЛИЗКИХ?**

1. Если же вам не удалось покинуть квартиру, встаньте в дверной проем или в угол комнаты (возле несущей стены). Как можно дальше от окон, люстр, навесных полок, зеркал, шкафов. Если вы не знаете, что такое несущая стена или вам намного легче находится в лежачем состоянии, тогда обоснуйте под столом, кроватью, при этом вы предостерегаете себя от обрушившихся кусков штукатурки, кирпичей, разбитого стекла и прочих неприятностей, отвернитесь от окна, прикройте голову руками. Немедленно покиньте угловые комнаты, если вы находитесь выше второго этажа.
2. После основного удара землетрясения, если вас и тех, кто был рядом беда обошла стороной и вы можете передвигаться, постарайтесь как можно скорей покинуть здание, прижимаясь спиной к стене, если они еще на месте. По пути следования кому-то может понадобиться помощь, в зависимости от вашего физического состояния, окажите посильную первую помощь пострадавшим, помогите с эвакуацией другим людям, если это в ваших силах.
3. Будьте осторожны при поиске и оказании помощи. Могут быть повторные землетрясения, поэтому оцените трезво ситуацию, не поддаваясь панике, принимайте решение – идти на помощь или остаться на улице.
4. Если землетрясение застало вас за рулем, остановитесь, покиньте автомобиль, мотоцикл до окончания подземных толчков. Если вы оказались в общественном транспорте, не паникуйте, попросите водителя остановиться и открыть двери, если он сам этого не сделал. Желательно покинуть салон после толчков.
5. Если землетрясение вас настигло на железной дороге, не паникуйте, в этом случае все зависит в большей степени от машинистов и работы по предотвращению аварий специально обученных этому людей. Хватайтесь за поручни, ожидайте уведомлений от машиниста, при экстренной эвакуации следуйте за всеми, избегая паники и давки.
6. По мере возможности, соблюдайте в любой из перечисленных ситуаций спокойствие. Паника при землетрясении, как показывает плачевный опыт, только вредит. Эти основные правила поведения в случае землетрясения помогут выжить не только вам, но и другим. Будьте готовы к решительным действиям в случае землетрясения. Подготовьте заранее все необходимые вещи в отдельный рюкзак или сумку, чтобы сборы при эвакуации занимали минимальное время.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

1. Самое главное после окончания землетрясения сохранить самообладание.
2. Если землетрясение произошло ночью и Вы находитесь в полной темноте, не спешите зажигать спички или зажигалки. Если есть батарейный фонарик, то воспользуйтесь лучше им. Если других источников света нет, то прежде чем зажечь спички или зажигалку, убедитесь в отсутствии запаха газа, бензина и других возгорающихся и взрывоопасных веществ.

3. В первый момент необходимо проверить, нет ли утечки газа. Постарайтесь, если это возможно, перекрыть газ, воду и выключить электричество. Если имеются незначительные очаги возгорания, постарайтесь потушить их своими силами.
4. Нельзя прикасаться к оголенным проводам и соприкасающимся с ними металлическим и мокрым предметам.
5. Если рядом имеются неповрежденные телефоны, попробуйте связаться со скорой помощью, пожарной и другими спасательными службами.
6. Если уже проводятся спасательные работы и нет необходимости в Вашей помощи, не суетитесь пытаясь помочь - это только усложнит действия спасателей.
7. Если Вы обнаружили просыпавшиеся и пролитые взрывоопасные, воспламеняющиеся и ядовитые вещества, срочно предупредите о них окружающих.
8. Если поблизости имеется радиоприемник или ретранслятор, обязательно включите их, чтобы слышать информацию о масштабах катастрофы, необходимых мерах по ликвидации ее последствий.
9. Если повреждены печи и дымоходы, ни в коем случае не разводите в них огня, чтобы не вызвать пожар.
10. Если рядом находятся дети, помогите им успокоиться и разместите их в безопасном месте.