

## **Памятка при землетрясении**

Землетрясение - это подземные толчки и колебания в результате сейсмических подвижек определенных участков земной коры. Проявление: колебания земли, образование трещин, обвалы, оползни, сели и т. д. Землетрясения занимают первое место в ряду стихийных бедствий по человеческим жертвам и ущербу.

### **Как подготовиться к землетрясению**

- заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, на транспорте и на улице;
- 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 качание 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 секунд).
- Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте.
- Оказавшись на улице - отойдите на открытое место, площадь, пустырь - подальше от зданий, столбов и линий электропередач.
- Если Вы 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 стояков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети - укройте их собой.
- Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, откройте двери, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

### **Как действовать после землетрясения**

- Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся.
- Освободите людей, попавших в легкоустраняемые завалы.
- Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их.
- Слушайте сообщения местного радио, подчиняйтесь указаниям властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.
- Перед тем как войти в здание, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом лестниц, стен, перекрытий, не подходите к явно поврежденным зданиям.
- Не пользуйтесь сигналами, электровыключателями из-за опасности взрыва скопившихся газов.
- Вернувшись в квартиру, дом, проверьте, нет ли повреждений электропроводки, газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не спускайте воду в туалете.

### **Если вы погребены под обломками**

- Дышите глубоко, не позволяйте победить себя страху и пасть духом, надо попытаться выжить любой ценой. Верьте, что помощь придет обязательно.
- Оцените ситуацию и изучите, что есть в ней положительного (отсутствие ран, свобода действий, поступление свежего воздуха).
- Голосом и стуком привлекайте внимание людей.
- Не зажигайте спички, зажигалки, свечи, берегите кислород.
- Если единственным путем выхода является узкий лаз, вы должны протискиваться, прижав локти к бокам, толкаясь ногами, как черепаха.
- Если имеется возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т. п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. Ищите одежду и одеяла.
- Если вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость.
- Придавленные руки и ноги чаще растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите его.