

ПАМЯТКА при землетрясении

Землетрясения занимают первое место в ряду стихийных бедствий по человеческим жертвам и ущербу. Для тех, кто проживает в сейсмоопасных районах необходимо определенным образом подготовиться к возможности возникновения землетрясения.

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, запасные батарейки, аптечку с необходимыми лекарствами, ватой, бинтом и другими медикаментами;
- 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?

Порой, за несколько секунд перед землетрясением под землей возникает сильный нарастающий гул, после которого происходит первый толчок. В других случаях, за несколько секунд перед толчком, могут возникнуть более слабые колебания, при которых начинает дребезжать посуда, раскачиваются подвешенные предметы. Затем возникает первый толчок, который может продолжаться от нескольких секунд до 1-1,5 минут.

Надо быть психологически готовым к тому, что в это время могут лопаться и вылетать оконные стекла, падают с полок предметы, начинает двигаться мебель, шум становится оглушительным, на стенах и потолке могут появиться трещины.

Если вы находитесь в сельской местности или даже в открытой части города либо едете в машине по открытой дороге, вам вряд ли надо чего-то бояться даже при сильном землетрясении.

Самое главное, ощутив 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), а следуйте следующим советам:

Если здание, в котором Вы находитесь, невысокое и несейсмостойкое,

например, кирпичный дом и есть возможность немедленно покинуть его, то в этом случае необходимо осторожно и быстро покинуть здание, отбежать от него на безопасное расстояние.

Помните, что нельзя **во время толчков** выбегать из здания, так как падающие обломки и разрушающиеся стены становятся основной причиной многих жертв. Больше шансов сохранить жизнь, если Вы будете искать спасение там, где находитесь. Необходимо дождаться окончания землетрясения, после чего постарайтесь как можно быстрее покинуть здание, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости, так как оно может разрушиться в результате какого-либо афтершока через много часов после окончания главных толчков. Ни в коем случае не пытайтесь выбраться из здания с помощью лифта, который может застрять или упасть в шахту.

Если же, нет возможности сразу безопасно покинуть здание (помещение), необходимо сразу же переместиться в безопасное место, которым могут быть проемы внутренних дверей или внутренние углы комнат. Надо отойти подальше от окон и внешних стен, громоздкой и высокой мебели. Можно спрятаться под обеденный или письменный стол, верстак и другую прочную мебель. Они защитят вас от падающих предметов, таких как люстры и куски потолка.

Оказавшись на улице - отойдите на открытое место, площадь, пустырь - подальше от зданий, столбов и линий электропередач.

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.

Что делать, 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 обсасывайте его, дыша носом.