ПАМЯТКА
по действиям при получении информации о землетрясении, первых признаках сейсмической активности и после чрезвычайной ситуации

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ *- это резкое разрушение пород глубоко под поверхностью земли, создающее подземные или наземные трещины.*

В результате по земле проходит вибрация, передающаяся и на здания.

ДЕЙСТВИЯ ДО ЧС

- Узнайте, где находятся выключатели распределителей электроэнергии, воды и газа и как ими управляют.
- Надежно прикрепите книжные полки и стеллажи к стенам.
- Расположите тяжелые предметы как можно ближе к поверхности пола.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЧС

Если вы в помещении:

- Быстро покинуть здание, в Вашем распоряжении 15-20 секунд
- При невозможности покинуть помещение:
- укройтесь в дверном проеме, под столом, скамьей или кроватью и держитесь за них так, чтобы следовать за их передвижениями;
- если в доме нет крепкой мебели, прижмитесь к внутренней стене и прикрывайте голову и шею;
- держитесь подальше от печи, окон, балконов;
- не пользуйтесь лифтом.

Если вы на улице:

- Отбегите на открытое пространство.
- Передвигайтесь как можно дальше от зданий, сооружений, высоких стен, проводов, электрокабелей и любых других объектов, которые могут обвалиться.
- Если землетрясение вас застигло возле высокого здания или на узкой улице, укройтесь на крыльце или в дверном проеме подъезда, чтобы уберечься от падающих обломков.

Если вы в автомобиле:

- Остановите автомобиль и оставайтесь в нем.
- Избегайте мостов, эстакад и других сооружений, которые могут рухнуть.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЧС

Если вы ранены:

- Не паникуйте, сохраняйте спокойствие.
- Любыми способами привлеките к себе внимание окружающих (свистите в свисток, стучите в стены и т.д.).

Если вы не ранены:

- Старайтесь погасить возникшие очаги пожара.
- Отключите любые источники тепла и электромагнитного излучения.
- Если здание повреждено, перекройте системы электро, водо, газоснабжения.

- Не пользуйтесь спичками и зажигалками, так как есть вероятность утечки газа.
- Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.
- Окажите раненым первую помощь (для этого у вас должна быть аптечка).
- Пользуйтесь телефоном только для того, чтобы сообщить о пострадавших - не перегружайте телефонные линии, необходимые для работы спасательных и медицинских служб.
- Не входите в поврежденный дом даже если убеждены, что он безопасен.
- В случае повторных толчков оставайтесь на месте и принимайте меры самозащиты.
- Рационируйте ваш запас продуктов и питьевой воды.