

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СЛУЧАЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ В СТРАНЕ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ

Страшные картины землетрясений пугают многих. Наука пока не научилась предсказывать ни времени начала землетрясения, ни его силы, ни повторных толчков. Вместе с тем, не стоит бояться любого подземного толчка. Землетрясения до 5 баллов обычно не причиняют ущерба.

Главное правило в любом случае – **не поддаваться панике и сохранять спокойствие.**

Приехав в страну, находящуюся в сейсмоопасной зоне:

- Выясните адрес посольства или консульства вашей страны, найдите его на карте города.
- Узнайте, где ближайšie к вам медпункты и аптеки.
- Внимательно прочитайте план эвакуации вашей гостиницы при пожаре – он также действует и при землетрясениях.
- Договоритесь с родственниками о месте встрече за пределами гостиницы на случай, если вы не будете вместе во время землетрясения.
- Для каждого члена семьи приготовьте набор с аптечкой, высококалорийными продуктами (шоколадными батончиками), предметами личной гигиены, водой, фонариком, деньгами. Имейте при себе свисток – будет легче привлечь спасателей.
- В номере определите безопасное место, где можно спрятаться.

Если вы в здании:

- Запомните правило «Лечь, защититься, не двигаться» - не выбегайте из здания, чтобы не получить травм. Большинство зданий сейсмостойки, лучше искать спасения там, где вы находитесь, и спокойно выйти после окончания землетрясения.
- Наибольшее количество ранений и гибели происходит от падающих предметов: люстр, высоких шкафов, зеркал, витрин и стекол высотных зданий; самые безопасные места для укрытий – крепкие столы у несущих (капитальных) стен здания.
- Укрывшись, закройте голову и шею руками и переждите толчки.
- Не пугайтесь, если выключат электричество или если сработают охранные системы, системы пожарной тревоги, распылители воды. Будьте готовы услышать звон посуды и грохот падающих предметов.

Если вы на улице:

- Постарайтесь найти место на открытой площадке и переждите толчки.
- Большая группа людей может представлять опасность. Постарайтесь выбраться из толпы, не поддавайтесь панике.
- Если вы в автомобиле, как можно быстрее найдите безопасное место, остановитесь, откройте двери, поставьте машину на стояночный тормоз и не выходите наружу.
- Не оставайтесь возле зданий, под деревьями, фонарями, дорожными знаками, путепроводами, эстакадами или линиями электропередач.

Если вы застряли в развалинах:

- Закройте рот и нос платком или одеждой.
- Постарайтесь не двигаться, чтобы не поднимать пыль и не спровоцировать падение обломков.
- Для привлечения внимания спасателей постучите по трубам или стенам, используйте свисток. Кричите только в крайнем случае, чтобы не растрчивать силы.

После землетрясения:

- Если рядом с вами есть пострадавшие, сообщите в службу спасения и окажите первую помощь.
- Выходите из зданий по лестницам, не пользуйтесь лифтами.
- Проверьте, нет ли рядом утечки газа, возгораний, поврежденных линий электропередач, разлитых химикатов и воспламеняющихся жидкостей; избегайте разбитого стекла.
- Не включайте свет и электрические приборы во избежание коротких замыканий и пожара.
- Пользуйтесь мобильным телефоном только для экстренных звонков, связывайтесь друг с другом с помощью смс. Перегруженные телефонные линии затруднят работу спасательных служб.
- Слушайте официальные сообщения по радио, не верьте слухам, не паникуйте.
- Свяжитесь с посольством или консульством, узнайте о возможности эвакуации.