



Ваш план действий

для

Семи шагов к безопасности при землетрясении

EarthquakeCountry.org



Это ваш План действий для действий до, во время и после разрушительного землетрясения. Посетите сайт EarthquakeCountry.org для дополнительных инструкций и ресурсов по каждому из шагов.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

1 Обезопасьте свое помещение

установив, что представляет опасность и укрепив неустойчивые предметы.

Представьте, что ваш дом или место работы трясет из стороны в сторону и вверх и вниз при землетрясении – что может быть брошено или опрокинуто толчками? Как вы можете это предотвратить? Начните с того, что можно сделать бесплатно, попросив необходимые инструменты или помощь у других.

Бесплатно:

- Переместите цветочные горшки и другие тяжелые предметы на пол или нижние полки.
- Переместите предметы, которые могут упасть, из мест, где люди проводят много времени.
- Переместите мебель и большие предметы от дверей и путей к выходам.

Дешево (в магазине строительных или хозяйственных товаров или через интернет):

- Прикрепите неустойчивую мебель и оборудование к каркасам стен. (\$12-\$19)
- Закрепите компьютеры, телевизоры, медицинское оборудование и другие тяжелые предметы с помощью тросов или стяжек. (\$7-\$15)
- Вешайте зеркала и картины на закрытые крепления. (\$1-\$2)
- Прикрепите нагреватель воды к каркасу стены двумя металлическими стяжками. (\$20-\$50)
- Закрепите небольшие предметы с помощью музейного воска или мастики для землетрясений. (\$5-\$10 на большое количество предметов)
- Установите щеколды на дверцы верхних кухонных шкафов. (\$1-\$8)

Ваш план действий по шагу 1

Что вы закрепите и когда?

Предмет и местоположение:

Когда?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Дополнительные инструкции и указания:
EarthquakeCountry.org/step1



2

Планируйте свою безопасность

создав экстренный план и решив, как вы будете связываться.

Обсудите ваш план с семьей, соседями, работниками по уходу и другими людьми.

Запланируйте, как снизить травмы и разрушения:

- Тренируйтесь выполнять действия по самозащите (см. шаг 5)
- Приобретите и научитесь использовать огнетушители, или узнайте, как получить помощь.
- Пройдите курс первой помощи или первичных реанимационных действий и скачайте приложение по первой помощи.
- Если к вашему дому подведен газ, покажите всем, как его перекрыть.
- Если вы находитесь вблизи побережья, узнайте об эвакуации и получите другие важные данные на сайте TsunamiZone.org.

Планируйте, как вы будете связываться с другими:

- Выберите общее место встречи на случай, если ваш дом окажется недоступным.
- Поделитесь списком ключевых контактов (включите в него кого-то из другого региона, чтобы передавать новости звонками или текстовыми сообщениями).
- Если у вас есть дети, изучите экстренные планы их школы или детсада.
- Если вы знаете кого-то, кто находится в интернате для детей, престарелых или инвалидов, узнайте об их экстренных планах.
- Если вы инвалид, узнайте о своей сети поддержки и включите ее в ваш план.
- Узнайте, как присоединиться к «Общественной экстренной команде» (Community Emergency Response Team, сокращенно «CERT») или к другой похожей программе.
- Подпишитесь на местные экстренные текстовые оповещения или скачайте приложение для оповещений о чрезвычайных ситуациях.
 - о Жители западного побережья США: ищите приложения для оповещения о землетрясениях, такие как MyShake.
- Купите погодное радио NOAA и узнайте о функции предупреждения об опасности.

Больше о планах для безопасности:
EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

Ваш план действий по шагу 2

Начните со следующего:

Контакт вне вашего региона:

Имя, фамилия: _____ Телефон: _____

Другие ключевые контакты:

Имя, фамилия: _____ Телефон: _____

Имя, фамилия: _____ Телефон: _____

Место встречи: _____

Другие плановые действия



3

Организируйте запасы предметов первой необходимости в удобных местах.

Наличие правильных запасов может снизить последствия землетрясения или другой чрезвычайной ситуации.

Выберите, где хранить свои запасы:

- *Сумки под кроватью* (привязанные к кроватям) содержат вещи, необходимые при ночных землетрясениях (ботинки, носки, запасные очки, маски для защиты от пыли, фонарик и т. д.).
- *Дежурные сумки* содержат запасы примерно на 3 дня.
- *Запасов дома или на работе* должно быть достаточно примерно на 2 недели, и они должны храниться в сухом, защищенном месте.

Что включить в запасы:

- Достаточное количество воды на около 3-х дней и в идеале – на 2 недели (по галлону в день на каждого человека и домашнее животное для питья, готовки и мытья).
- Фонарики, батарейки, зарядки для мобильных телефонов и переносное радио.
- Игрушки, мелки, игры и другие подобные вещи для детей.
- Копии финансовых документов (шаг 4) в вашей дежурной сумке, а также контактные номера (шаг 2), распечатки рецептов лекарств, медицинских карт, удостоверение личности и некоторое количество наличных.
- Лекарства и медицинские устройства (кислородное оборудование, средства для передвижения и т. д.).
- Предметы для ухода за собой и санитарные средства.
- Записи о домашних животных (фото, список вакцин и номер идентификационного «чипа»), а также еда, поводки, привязи и т. п.
- Дополнительная одежда, одеяла и другие способы поддержания тепла (или защиты от жары и солнца).
- Рабочие перчатки и инструменты для отключения газа и воды, открытия застрявших дверей и т. д.
- Консервированная или упакованная еда, столовые приборы, консервный нож и приспособления для готовки на улице.

Ваш план действий по шагу 3

Что вы будете хранить в каждом из этих мест?

Сумки под кроватью: _____

Дежурные сумки: _____

Запасы дома или на работе: _____

Инструкции для дополнительных запасов:

EarthquakeCountry.org/step3



4

Ограничьте возможные финансовые трудности, организовав важные документы, укрепив ваш дом структурно и рассмотрев возможность покупки страхового плана.

Землетрясения могут нарушить нашу жизнь на недели или месяцы, если возникнет необходимость замены утерянного или ремонта разрушенного.

Организируйте документы:

- Имейте в вашей дежурной сумке копии важных бумаг для подачи документов на возмещение по страховке или финансовую помощь (шаг 3).
- Также включите удостоверение, страховые полисы, финансовые записи и инвентарный список собственности (фото и видео можно сохранить на интернете).

Укрепите свой дом:

- Текущие строительные нормы редко требуют усовершенствования старых зданий, но есть шаги, которые вы можете предпринять (посетите сайт StrengthenMyHouse.com).
 - о *Нераскрепленные подвальные стены – обычное явление в старых домах, но они могут быть раскреплены.*
 - о *Нежесткие первые этажи с большими проемами (таких, как двери гаражей) можно улучшить, добавив поперечные стяжки и дополнительные стойки каркаса.*
 - о *Неармированная кладка (кирпичные или блочные стены и печные трубы) должна быть укреплена.*
 - о *Передвижные дома должны использовать сейсмостойкую крепежную систему.*
- Съемщики квартир или домов: при возможности выбирайте здания, не имеющие подобных недочетов. Спросите, была ли проведена модернизация, были ли нагреватели воды закреплены металлическими стяжками и можете ли вы прикручивать или привязывать предметы к стенам тросиком.

Узнайте больше об этом шаге:
EarthquakeCountry.org/step4

Рассмотрите возможность страховки:

- Владельцы и арендаторы домов могут защитить себя с помощью страховки от землетрясения (для этого необходима отдельная страховка).
- Если вы живете в зоне цунами, рассмотрите страховку FEMA от наводнения.

Ваш план действий по шагу 4

Какое ваше следующее действие?

Организируйте документы: _____

Укрепите жилье: _____

Рассмотрите возможность страховки: _____



5

Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь или другие рекомендованные действия (когда ощущаются толчки или получено предупреждение).

В большинстве ситуаций, если вы можете:

ОПУСТИТЬСЯ НА ПОЛ там, где вы находитесь, встав на четвереньки. Такое положение защитит вас от падения и позволит вам передвигаться к убежищу, если оно есть неподалеку, оставаясь в низком положении.

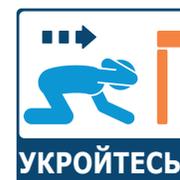
УРОЙТЕСЬ, защитив голову и шею одной рукой

- Если неподалеку есть стол или парта, заберитесь под них для защиты. Если рядом нет укрытия, расположитесь рядом с внутренней стеной (в стороне от окон).
- Оставайтесь на коленях и нагнитесь, чтобы защитить жизненно важные органы.

ДЕРЖИТЕСЬ, пока не прекратятся толчки

- В укрытии: держитесь за него одной рукой, будьте готовы переместиться, если оно передвинется.
- Без укрытия: закройте голову и шею обеими руками.

Практикуйтесь вместе с миллионами других людей!
ShakeOut.org



Если вы пользуетесь инвалидной коляской или ходунками с колесиками:

ПОСТАВЬТЕ НА ТОРМОЗ колеса.

ЗАКРОЙТЕ голову и шею руками или книгой.

ДЕРЖИТЕСЬ за ходунки или коляску одной рукой до прекращения толчков, если это возможно.

Узнайте больше на страничке EarthquakeCountry.org/accessibility.

Ваш план действий по шагу 5

С кем и когда вы будете тренироваться?

Люди у вас дома:

Когда?

Люди на работе:

Когда?

Другие группы:

Когда?

Узнайте инструкции для других ситуаций:
EarthquakeCountry.org/step5



6

Усильте безопасность

после землетрясений; эвакуировавшись при необходимости, помогая людям с травмами и предотвращая дополнительные травмы или разрушение.

Когда эвакуироваться?

- Если вы вблизи побережья, переместитесь на возвышенное место, как только это можно будет сделать безопасно. Волны цунами прибывают через несколько минут. Узнайте больше на сайте TsunamiZone.org.
- Если здание повреждено, возник пожар или другая угроза, идите к вашему месту встречи (шаг 2)
- Если вам нужно идти в убежище, возьмите свою дежурную сумку (шаг 3).

Помогите людям с травмами:

- Посмотрите инструкции в вашем наборе первой помощи или используйте приложение первой помощи в своем телефоне.
- Попросите разрешения, прежде чем кому-то помочь.
- Если у человека есть кровотечение, используйте прямое давление на рану.
- Если человек не дышит, проведите первичные реанимационные меры, пользуйтесь только руками, если вы не обучены делать больше.
- Не перемещайте человека с серьезными повреждениями, если нет опасности дополнительных травм.
- Позвоните по номеру 9-1-1, чтобы затребовать медицинскую помощь при серьезных травмах.



Предотвратите дополнительные повреждения:

- Переместите или закрепите предметы, которые могут упасть при повторных толчках (шаг 1).
- Используйте огнетушитель только для небольших очагов горения.
- Отключите газ только если вы почувствовали запах или слышите, что происходит утечка газа.
- Пользуйтесь фонариками и не пытайтесь зажечь свечи или спички.



Дайте людям знать о своем статусе и оставайтесь информированными:

- Отправьте текст или позвоните своему контакту из другого региона и сообщите им свой статус и местоположение.
- Зарегистрируйтесь на сайте «Американского красного креста» SafeAndWell.org
- Слушайте свое погодное радио NOAA или станцию новостей.

Ваш план действий по шагу 6

Что вы можете сделать сейчас, чтобы усилить безопасность впоследствии?

Узнайте больше об усилении безопасности:
EarthquakeCountry.org/step6



7

Восстановите связь и вернитесь

к повседневной жизни, воссоединившись с другими, восстановив разрушенное и помогая восстановить жизнь в вашей общине.

Как и повторные толчки, ваше возвращение к норме может занять несколько месяцев или больше.

В первые дни после землетрясения:

- Проверьте нет ли утечки газа, химических веществ или других опасностей.
- Проверьте состояние пожилых людей, инвалидов и детей, живущих неподалеку.
- В первую очередь используйте ваши охлажденные и замороженные продукты.
- Свяжитесь со своим страховым агентом. Сфотографируйте ваши вещи и держите запись всех затрат.
- Продолжайте информировать ваш внешний контакт из другого региона до тех пор, пока не будет восстановлена связь.

В первые недели после землетрясения:

- Если у вас был отключен газ, свяжитесь с газовой компанией, чтобы снова включить его.
- Зайдите на страницу [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance), чтобы узнать о доступной помощи.
- Если вам необходим ремонт, проверьте, имеются ли у вашего подрядчика надлежащие лицензии.
- Поговорите с другими о том, как они себя чувствуют и помогите им обратиться за терапией, если это необходимо.

Если вы не можете оставаться дома:

- Убежища могут быть переполненными. Возможные варианты: остановиться у друзей, родственников или в отеле.
- Скажите соседу и вашему контакту вне региона, где вы будете находиться.
- Берите с собой в убежище только дежурную сумку и совершенно необходимые вещи.
- Имейте запасной план для домашних животных, если они не смогут быть с вами.

Больше инструкций можно найти здесь:
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

Ваш план действий по шагу 7

Что еще вы можете сделать сейчас, чтобы ускорить свой возврат к норме?

