

Основные советы по нахождению укрытия



Когда вы почувствовали толчки или получили предупреждение, защититесь от падающих предметов

Если возможно

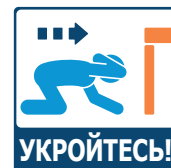
ОПУСТИТЕСЬ НА ПОЛ там, где вы находитесь, встав на четвереньки. Эта поза защитит вас от внезапного падения из-за толчков и уменьшит шанс ударов от падающих или летящих предметов.



**ОПУСТИТЕСЬ
НА ПОЛ!**

УКРОЙТЕСЬ, защитив голову и шею одной рукой.

- Или если рядом есть крепкий стол, забравшись под него для защиты
- Если рядом нет укрытия, расположитесь возле с внутренней стены здания
- Оставайтесь на коленях и согнитесь, чтобы защитить важные внутренние органы



УКРОЙТЕСЬ!

ДЕРЖИТЕСЬ, пока толчки не прекратятся.

- Если вы под укрытием, то держитесь за него одной рукой, будьте готовы перемещаться вместе с ним, если оно передвинется
- Если нет укрытия, закройте свою голову и шею обеими руками.

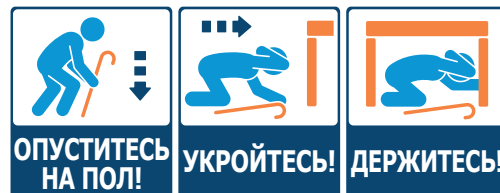


ДЕРЖИТЕСЬ!

Или действуйте в зависимости от ситуации

Если вам трудно опуститься на пол или вы знаете, что не сможете подняться без посторонней помощи, следуйте данным рекомендациям:

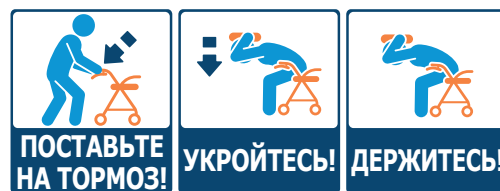
- Если вы находитесь в откидывающемся кресле или на кровати: Закройте голову и шею руками или подушкой до прекращения толчков.
- Если вы пользуетесь тростью: Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь, или оставайтесь в кресле, на кровати и т.п., закрыв голову и шею обеими руками. Держите трость неподалеку, чтобы вы могли ей воспользоваться, когда прекратятся толчки.
- Если вы пользуетесь ходунками или инвалидной коляской: **Поставьте** колеса на ТОРМОЗ (если возможно). Если вы пользуетесь ходунками, то осторожно опуститесь как можно ниже. Согнитесь, **ЗАКРОЙТЕ** вашу голову и шею руками, книгой или подушкой. Затем **ДЕРЖИТЕСЬ**, пока не прекратятся толчки.



**ОПУСТИТЕСЬ
НА ПОЛ!**

УКРОЙТЕСЬ!

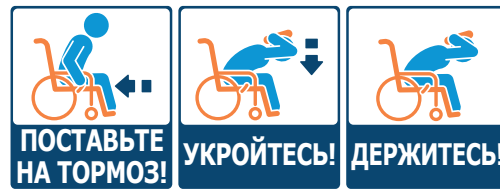
ДЕРЖИТЕСЬ!



**ПОСТАВЬТЕ
НА ТОРМОЗ!**

УКРОЙТЕСЬ!

ДЕРЖИТЕСЬ!



**ПОСТАВЬТЕ
НА ТОРМОЗ!**

УКРОЙТЕСЬ!

ДЕРЖИТЕСЬ!

Дополнительная информация доступна на сайте EarthquakeCountry.org/step5.

Для глухих или слабослышащих

До землетрясения: найдите и проверьте несколько способов получения предупреждений и информации об эвакуации.

Для слепых или людей со слабым зрением

При землетрясении предметы могут падать, а мебель – перемещаться. Многие привычные звуковые сигналы могут быть недоступными после землетрясения. Перемещайтесь осторожно.

Для людей с задержками умственного или интеллектуального развития

Если у вас есть трудности с пониманием, запоминанием или обучением, держите в своем наборе или наборах простой список необходимых действий и информации. Практикуйтесь в выполнении своего плана действий заранее. Если вам будет нужна помощь по связи или вспомогательная технология для людей с ограниченными возможностями, включите это в свой план.

Дополнительные рекомендации для готовности

- Создайте или обновите свои индивидуальные и семейные планы, включая планы по связи и важные контакты.
- Создайте аварийные наборы – набор, который вы берете с собой, или, возможно, другие наборы для дома и работы. Обязательно включите в них батарейки, осветительные приборы, воду, важные личные принадлежности, а также предметы, необходимые для животных-поводырей или домашних животных. Ваш домашний набор может включать многое другое.
- Пометьте свои приспособления для инвалидов и другие устройства вашей контактной информацией и информацией о том, как они работают, на случай их утери.
- Создайте безопасные места, закрепив мебель и другие предметы, которые подвержены падению, или могут привести к травмам и загородить выходы.
- Создайте «Команду личной поддержки», которая может проверить, не нужна ли вам помощь. Включите их во все этапы вашего плана.
- Объединитесь с другими! Присоединитесь к местной добровольной группе чрезвычайного реагирования (Community Emergency Response Team – CERT) или к другой подобной группе в вашем районе or similar.
- Если вы живете рядом с пляжем или посещаете пляж, знайте пути эвакуации на случай цунами и что делать, чтобы защитить себя в этой ситуации. Практикуйте эвакуацию при цунами с вашим работником по уходу или командой поддержки.
- Проводите регулярные тренировки дома, на работе и в вашей общине. Приглашайте на них свою команду поддержки и работников по уходу.

Дополнительная информация: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)