

Երկրաշարժերի դեպքում առաջարկվող պաշտպանական գործողություններ



Դաշնային, նահանգային և տեղական արտակարգ իրավիճակների կառավարման փորձագետները և պատրաստվածության հարցերով այլ պաշտոնական կազմակերպությունները համաձայն են, որ ստորև նկարագրված գործողությունները կնվազեցնեն երկրաշարժերի ժամանակ վնասվածքներն ու մահերը:

Շատ իրավիճակներում, երբ ցնցում եք զգում եք կամ երկրաշարժի ահագնազ եք ստանում, անմիջապես՝

ԿՈԱՑԵ տեղում ձեռքերի և ծնկների վրա: Այս դիրքը պաշտպանում է ձեզ ցնցումների պատճառով վայր ընկնելուց և նվազեցնում է ընկնող կամ թռչող առարկաներից հարված ստանալու հավանականությունը:

ՏԱԾԿԵ ձեր գլուխն ու պարանոցը մեկ թևով և ձեռքով:

- Եթե մոտակայքում կա ամուր սեղան կամ գրասեղան, սողալով պատասպարվեք դրանց տակ:
- Եթե մոտակայքում պատասպարվելու տեղ չկա, սողացեք դեպի ներքին պատը (պատուհաններից հեռու):
- Մնացեք ծնկների վրա կռացած՝ կենսական օրգանները պաշտպանելու համար:

ԲՈՆԿԵ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻՑ, մինչև ցնցումները դադարեն:

- Ապաստարանի տակ. մի ձեռքով բռնվեք դրանից; պատրաստ եղեք տեղափոխվել դրա հետ, եթե այն տեղաշարժվի:
- Եթե պատասպարվելու տեղ չկա, բռնեք ձեր գլուխը և պարանոցը երկու թևերով և ձեռքերով:

Եթե չեք կարող գետնին կռանալ, նստեք և կռացեք՝ ծածկելով ձեր գլուխը ձեռքերով և թևերով: Եթե ձեռնափայտ եք օգտագործում, պահեք այն ձեզ մոտ, նույնիսկ եթե սեղանի տակ եք պատասպարվում, որպեսզի կրկին դրա օգնությամբ բարձրանաք: Եթե անվասայլակ կամ անիվներով քայլասայլակ եք օգտագործում (ռուլատոր),

ԿՈՂԴԵ անիվները (կամ արգելակեք) և մնացեք նստած, մինչև ցնցումը դադարի: Միշտ **ՏԱԾԿԵ** ձեր գլուխը և պարանոցը թևերով, գրքով կամ բարձով, կամ ցանկացած հասանելի առարկայով և **ԲՈՆԿԵ** առարկաներից, մինչև ցնցումները դադարեն: Այլ մատչելի խորհուրդների համար տեսեք՝ EarthquakeCountry.org/accessibility.

Կալիֆորնիայում ապրող անձանց խորհուրդ է տրվում ներքեռնել MyShake ծրագիրը՝ բջջային հեռախոսով երկրաշարժի մասին ահագնազեր ստանալու համար:

Մի փոքր ցնցումը կարող է լինել մեծ երկրաշարժի սկիզբը, այդ պատճառով միշտ անմիջապես պաշտպանվեք:



Ինչպես պաշտպանվել տարբեր իրավիճակներում

Փակ տարածքում Կռացեք, ծածկեք գլուխը և բռնվեք: Խուսափեք արտաքին պատերից, պատուհաններից, կախած առարկաներից, բարձր կահույքից, հեռուստացույցներից և ծանր առարկաներով կամ ապակիներով պահարաններից: Մի՛ փորձեք տեղաշարժվել 5-7 ոտնաչափից ավել, նախքան գետնին կռանալը: Ցնցումների ժամանակ դուրս մի՛ գնացեք: (Արտաքին շինարարական կյուրթերը և ապակիները կարող են ընկնել և հարվածել դուրս գալուց): Եթե նստած եք և չեք կարող գետնին կռանալ, առաջ կռացեք, ծածկեք գլուխը թևերով և երկու ձեռքով բռնեք պարանոցից:



Անկողնում Անկողնուց դուրս մի՛ եկեք: Պառկեք դեմքով ներքև՝ կենսական օրգանները պաշտպանելու համար, և ծածկեք գլուխն ու պարանոցը բարձով՝ թևերը հնարավորինս մոտ պահելով գլխին, երկու ձեռքով բռնեք գլուխը և պարանոցը, մինչև ցնցումները կդադարեն: Ավելի քիչ հավանական է, որ վնասվածքներ ստանաք ընկած և կոտրված առարկաներից՝ մնալով ձեր տեղում:



Բազմահարկ շենքում գտնվելիս Կռացեք, ծածկվեք և բռնվեք: Խուսափեք պատուհաններից և այլ վտանգներից: Մի՛ օգտվեք վերելակներից: Չգարմանաք, եթե ջրցան համակարգերը կամ հրդեհային ազդանշանները միանան:



Դասասենյակում Կռացեք, ծածկվեք և բռնվեք: Լաբորատորիաներում կամ այլ միջավայրում գտնվելիս հատուկ նկատառումներ կարող են պահանջվել՝ անվտանգությունն ապահովելու համար: Ուսանողներին պետք է նաև սովորեցնել, թե ինչ անել տանը կամ այլ վայրերում:



Մարզադաշտում կամ թատրոնում Կռացեք գետնին՝ ձեր նստաթոռի դիմաց, կամ հնարավորինս առաջ կռացեք, այնուհետև ծածկեք գլուխը թևերով (որքան հնարավոր է) և երկու ձեռքով բռնեք ձեր պարանոցից, մինչև ցնցումները դադարեն: Յետո դանդաղ դուրս եկեք՝ զգուշանալով այն ամենից, ինչը կարող է ընկնել հետցնցումների ժամանակ:



Խանութում Կռացեք, ծածկվեք և բռնվեք: Մոտեցեք գնումների զամբյուղին, պատսպարվեք հագուստի դարակների տակ կամ մեծ բազմաֆունկցիոնալ դարակի ներքևում՝ ընկնող առարկաներից լրացուցիչ պաշտպանություն ապահովելու համար:

Ինչ չանել

Շատերը դեռ կարծում են, որ «դռան տակ» անվտանգ է, սակայն սա հնացած խորհուրդ է, որը երբեք չպետք է խորհուրդ տրվեր: Այժմ մենք հասկանում ենք, որ դռներն ավելի ամուր չեն, քան տան որևէ այլ հատված, չեն ապահովում պաշտպանություն ընկնող կամ թռչող առարկաներից և շենքի փլուզման հազվագյուտ դեպքում անվտանգ տարածք չեն լինի:

Դրսում Տեղափոխվեք ազատ տարածք, եթե կարող եք դա ապահով կերպով անել; խուսափեք էլեկտրահաղորդման գծերից, ծառերից, ցուցանակներից, շենքերից, տրանսպորտային միջոցներից և այլ վտանգներից: Այնուհետև կռացեք, ծածկվեք և բռնվեք: Սա ձեզ պաշտպանում է օդից ընկնող ցանկացած առարկայից, նույնիսկ եթե անմիջապես ձեր գլխավերևում ոչինչ չկա:

Մեքենա վարելիս՝ Մեքենան վարեք դեպի ճանապարհի եզրը, կանգնեցրեք այն և միացրեք կայանման արգելակը: Խուսափեք գետնանցումներից, կամուրջներից, էլեկտրահաղորդման գծերից, նշաններից, ծառերից և այլ վտանգներից: Մնացեք մեքենայի ներսում, մինչև ցնցումները դադարեն, այնուհետև զգույշ շարունակեք՝ խուսափելով ընկած բեկորներից, ճեղքված կամ տեղաշարժված մայթից և շտապ օգնության մեքենաներից: Եթե էլեկտրահաղորդման գիծն ընկնում է մեքենայի վրա, մնացեք ներսում, մինչև հատուկ պատրաստված անձնակազմը չհեռացնի մետաղալարը:



Ափամերձ հատվածում Չեղևեք վերը նկարագրված հրահանգներին՝ ձեր դեպքի համար: Այնուհետև, երբ ցնցումները բավականաչափ նվազեն, որպեսզի կարողանաք կանգնել, արագ քայլեք դեպի ավելի բարձր վայր կամ ներս մտեք, քանի որ ցունամին կարող է հասնել բոլորների ընթացքում: Մի՛ սպասեք պաշտոնական նախազգուշացմանը: Քայլեք, ոչ թե մեքենա վարեք, որպեսզի խուսափեք երթևեկությունից, առարկաների բեկորներից և այլ վտանգներից:

Պատնեշի կամ ջրամբարի (ջրի պահեստավորման կայանի) տակ՝ Չեղևեք վերը նկարագրված հրահանգներին՝ ձեր դեպքի համար: Ջրի պահեստավորման խոշոր կառույցները կարող են վնասվել ուժեղ երկրաշարժի ժամանակ: Քիչ հավանական է, որ աղետի հետևանքով մեծ քանակությամբ ջուր բաց թողնվի և հոսի ներքև, սակայն, եթե դուք ապրում եք պատնեշից ներքև, ապա պետք է տեղյակ լինեք ջրհեղեղի գոտու մասին և պատրաստ ունենաք ավելի բարձր տեղ հասնելու տարիանման ծրագիրը:

Լրացուցիչ տեղեկություններ

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (լրացուցիչ ուղեցույցներ, տեսանյութեր և պատկերներ)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (ներառում է լրացուցիչ ուղեցույցներ մատչելի հարմարությունների համար՝ երկրաշարժերից առաջ, ընթացքում և հետո)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (Գրանցվեք, որպեսզի ամեն տարի ամբողջ աշխարհից միլիոնավոր մարդկանց հետ միասին պատրաստվեք երկրաշարժից ինքնապաշտպանվելու համար):

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (Փնտրեք *Earthquake Safety Video* շարքը)