

Рекомендуемые действия по безопасности при землетрясении



Федеральные и местные эксперты по чрезвычайным ситуациям и другие официальные организации по обеспечению готовности согласны, что приведенные ниже действия снизят количество травм и смертей во время землетрясений.

В большинстве случаев, почувствовав толчки или получив предупреждение о землетрясении, немедленно:

ОПУСТИТЕСЬ 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 крепкий 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.

Если вы не можете опуститься на пол, присядьте и нагнитесь вперед, закрыв голову и шею обеими руками. Если вы пользуетесь тростью, держите ее при себе, даже если вы под столом, чтобы впоследствии помочь себе подняться. Если вы пользуетесь инвалидной коляской или ходунками с колесиками, **ПОСТАВЬТЕ КОЛЕСА НА ТОРМОЗ** и оставайтесь в сидячем положении до прекращения толчков. Всегда **ЗАКРЫВАЙТЕ** голову и шею руками, подушкой, книгой, или другим доступным предметом и **ДЕРЖИТЕСЬ**, пока не прекратятся толчки. Дополнительные рекомендации для лиц с ограниченными возможностями можно найти на страничке EarthquakeCountry.org/accessibility.

Жителям Калифорнии рекомендуется скачать приложение MyShake, чтобы получать предупреждения о землетрясениях на свой мобильный телефон.

Небольшой толчок может оказаться началом большого землетрясения, поэтому немедленно начинайте действия по самозащите!



Как защититься в различных ситуациях

В помещении: Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь. Избегайте внешних стен, окон, подвешенных предметов, высокой мебели, телевизоров и полок или выдвижных ящиков с тяжелыми предметами или стеклом. Не пытайтесь переместиться более чем на 1-2 метра, прежде чем опуститься на пол. Не выходите на улицу во время толчков! (При выходе из здания его внешние элементы или стекла могут упасть и причинить вам повреждения) Если вы сидите, и не можете опуститься на пол – нагнитесь вперед, закройте голову и шею руками, согнув их в локтях, и держитесь за шею обеими руками.

В постели: Не вылезайте из постели. Лягте вниз лицом для защиты жизненно важных органов и закройте голову и шею подушкой, прижимая руки как можно ближе к голове, держась за голову и шею руками, пока не прекратятся толчки. Вероятность получения травм от падающих или сломанных предметов гораздо ниже, если вы останетесь постели.

В многоэтажном здании: Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь. Избегайте окон и других опасностей. Не пользуйтесь лифтом. Не пугайтесь, если включатся спринклеры или сигнал пожарной тревоги.

В школе: Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь. Для обеспечения безопасности в школьных лабораториях и других кабинетах могут потребоваться другие действия. Учеников также необходимо обучить тому, что делать дома и в других местах.

На стадионе, в театре или кинотеатре: Опуститесь на землю перед вашим креслом или нагнитесь как можно ниже вперед, затем закройте голову руками (насколько возможно) и держитесь за шею обеими руками до прекращения толчков. Затем медленно покиньте помещение, остерегаясь предметов, которые могут упасть во время повторных толчков.

В магазине: Опуститесь на пол, укройтесь и держитесь. Вы можете лучше защититься от падающих предметов, расположившись рядом с магазинной тележкой, под стойкой для одежды или на нижней полке высокого стеллажа.



Чего НЕ делать!

Многие думают, что безопаснее расположиться в дверном проеме, однако, это устаревшая рекомендация, которой не нужно пользоваться. Теперь мы знаем, что дверные проемы не прочнее других мест в доме, не дают защиты от падающих или летящих предметов и небезопасны в случае обрушения здания.

На улице: Переместитесь в открытое место, если вы можете сделать это безопасно, избегайте линий высокого напряжения, деревьев, знаков, зданий, транспортных средств и других опасностей. Затем опуститесь на землю, укройтесь и держитесь. Это защитит вас от объектов, которые могут быть подброшены в воздух толчками, даже если над вами ничего нет.

Вождение: Остановитесь у обочины и поставьте автомобиль на стояночный тормоз. Не останавливайтесь под мостами и на мостах, возле линий высокого напряжения, знаков, деревьев и других источников опасности. Оставайтесь в автомобиле, пока не прекратятся толчки, затем осторожно продолжайте движение, избегая упавших объектов и мусора, трещин или смещений дорожного покрытия и автомобилей чрезвычайных служб. Если на ваш автомобиль упал электрический провод, не покидайте свою машину, пока провод не уберет обученный специалист.



Возле побережья: Следуйте инструкциям, приведенным выше, которые соответствуют вашей ситуации. Затем, как только прекратятся толчки, быстро поднимитесь на возвышение или начните перемещаться в сторону суши, поскольку через несколько минут придет цунами. Не ждите предупреждения от официальных лиц. Идите пешком, а не на автомобиле, чтобы избежать препятствий на дороге, пробок и других источников опасности.



При нахождении ниже дамбы или водохранилища: Следуйте инструкциям, приведенным выше, которые соответствуют вашей ситуации. Сооружения для хранения воды могут быть повреждены во время сильного землетрясения. Катастрофическая авария, приводящая к выбросу большого количества воды, движущейся вниз по склону, маловероятна, но если вы находитесь на склоне от дамбы, вам необходимо знать информацию о зоне затопления и быть готовыми к эвакуации для перемещения на возвышенности.

Дополнительная информация

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (дополнительные инструкции, видео и изображения)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (включает дополнительные инструкции по помощи для инвалидов до, во время и после землетрясений)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (Зарегистрируйтесь для ежегодных тренировок по самозащите при землетрясениях с миллионами других людей всего мира!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (Найдите список «Видео по безопасности при землетрясениях»)