

## **Памятка при землетрясении**

Землетрясения занимают первое место в ряду стихийных бедствий по человеческим жертвам и ущербу. Для тех, кто проживает в сейсмоопасных районах необходимо определенным образом подготовиться к возможности возникновения землетрясения.

### **Как подготовиться к землетрясению**

- заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, на транспорте и на улице;
- держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик, запасные батарейки, аптечку с необходимыми лекарствами, ватой, бинтом и другими медикаментами;
- имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней;
- уберите кровати от окон и наружных стен;
- закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы;
- опасные вещества (ядохимикаты), легковоспламеняющиеся жидкости храните в надежном, хорошо изолированном месте;
- все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

### **Как действовать во время землетрясения**

Порой, за несколько секунд перед землетрясением под землей возникает сильный нарастающий гул, после которого происходит первый толчок. В других случаях, за несколько секунд перед толчком, могут возникнуть более слабые колебания, при которых начинает дребезжать посуда, раскачиваются подвешенные предметы. Затем возникает первый толчок, который может продолжаться от нескольких секунд до 1-1,5 минут.

Надо быть психологически готовым к тому, что в это время могут лопаться и вылетать оконные стекла, падают с полок предметы, начинает двигаться мебель, шум становится оглушительным, на стенах и потолке могут появиться трещины.

Если вы находитесь в сельской местности или даже в открытой части города либо едете в машине по открытой дороге, вам вряд ли надо чего-то бояться даже при сильном землетрясении.

Самое главное, ощутив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний, у Вас есть 15-20 секунд), а следуйте следующим советам:

Если здание, в котором Вы находитесь, невысокое и несейсмостойкое, например, кирпичный дом и есть возможность немедленно покинуть его, то в этом случае необходимо осторожно и быстро покинуть здание, отбежать от него на безопасное расстояние.

Помните, что нельзя **во время толчков** выбегать из здания, так как падающие обломки и разрушающиеся стены становятся основной причиной многих жертв. Больше шансов сохранить жизнь, если Вы будете искать спасение там, где находитесь. Необходимо дождаться окончания землетрясения, после чего

постарайтесь как можно быстрее покинуть здание, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости, так как оно может разрушиться в результате какого-либо афтершока через много часов после окончания главных толчков. Ни в коем случае не пытайтесь выбраться из здания с помощью лифта, который может застрять или упасть в шахту.

Если же, нет возможности сразу безопасно покинуть здание (помещение), необходимо сразу же переместиться в безопасное место, которым могут быть проемы внутренних дверей или внутренние углы комнат. Надо отойти подальше от окон и внешних стен, громоздкой и высокой мебели. Можно спрятаться под обеденный или письменный стол, верстак и другую прочную мебель. Они защитят вас от падающих предметов, таких как люстры и куски потолка.

Оказавшись на улице - отойдите на открытое место, площадь, пустырь - подальше от зданий, столбов и линий электропередач.

Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, откройте двери, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

### **Как действовать после землетрясения**

Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся. Освободите людей, попавших в легкоустраиваемые завалы.

Будьте осторожны!

Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их.

Слушайте сообщения местного радио, подчиняйтесь указаниям властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Перед тем как войти в здание, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом лестниц, стен, перекрытий, не подходите к явно поврежденным зданиям.

Не пользуйтесь сигналами, электровыключателями из-за опасности взрыва скопившихся газов.

Вернувшись в квартиру, дом, проверьте, нет ли повреждений электропроводки, газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не спускайте воду в туалете.

### **Если вы погребены под обломками**

Дышите глубоко, не позволяйте победить себя страху и пасть духом, надо попытаться выжить любой ценой. Верьте, что помощь придет обязательно.

Оцените ситуацию и изучите, что есть в ней положительного (отсутствие ран, свобода действий, поступление свежего воздуха).

Голосом и стуком привлекайте внимание людей.

Не зажигайте спички, зажигалки, свечи, берегите кислород.

Если единственным путем выхода является узкий лаз, вы должны протискиваться, прижав локти к бокам, толкаясь ногами, как черепаха.

Если имеется возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т. п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. Ищите одежду и одеяла.

Если вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги чаще растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение.

При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и обсасывайте его, дыша носом.

## СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Землетрясение** – подземные толчки, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Интенсивность землетрясения оценивается по 12-балльной шкале сейсмической интенсивности Медведева-Шпонхойера-Карника (MSK-64).

### Явления, предшествующие землетрясениям:

- предварительные слабые толчки;
- появление трещин (разрывов) в земле;
- изменение уровня воды в колодцах;
- появление запаха газа в районах, где до этого воздух был чист;
- необычное (беспокойное) поведение животных;
- приглушенный гул, звучащий издалека.

**Основные причины травматизма и гибели людей при землетрясении:** разрушение зданий и сооружений, пожары, паника.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ

### При угрозе землетрясения:

заранее подготовьте документы, запас воды, еды, теплые вещи, лекарственные препараты; при получении сообщения о

возможной угрозе землетрясения отодвиньте кровати от окон и внешних стен, тяжелые и бьющиеся предметы (вещи) сложите на пол; при эвакуации возьмите подготовленные вещи, отключите газ, электричество, воду.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

### На первом этаже здания:

- срочно покиньте здание – выбегайте на улицу на открытое место (в вашем распоряжении 15-20 секунд)

### На верхних этажах здания:

- встаньте возле капитальных стен, опорных колонн в узких коридорах внутри здания или в дверных проемах, предварительно открыв двери;
- спрячьтесь под стол или кровать, закройте лицо руками.

Как только толчки прекратятся, немедленно выходите из здания на открытое место.

### ОПАСНО:

- укрываться рядом с окнами и мебелью со стеклом;
- стоять рядом с тяжелыми, громоздкими предметами;
- прыгать из окон или с балконов, если вы живете выше первого этажа;
- пользоваться источниками открытого огня во время и сразу после подземных толчков.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пользоваться лифтом.

### На улице:

- отойдите как можно дальше от зданий, высоких столбов и заборов;
- при нахождении в местах большого скопления людей и при возникновении паники двигайтесь в направлении движения толпы.

Если вы упали, постарайтесь встать на одно колено и рывком подняться в сторону движения.

### В автомобиле:

- остановите автомобиль в месте, где отсутствует угроза обрушения и создания помех движению другого транспорта;
- откройте двери машины, чтобы при необходимости можно было быстро выйти.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

### На улице:

- убедитесь в отсутствии у себя ранений;
- окажите первую помощь себе и пострадавшим;
- обходите явно поврежденные здания и сооружения;
- входите в здания только после официального разрешения.

### Дома:

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пользоваться лифтом и использовать источники открытого огня

- аккуратно передвигайтесь по лестничным пролетам;
- исключите контакт с разрушенными элементами здания;

- войдя в квартиру, проверьте исправность электропроводки, газо- и водопровода. Если имеются повреждения то следует их отключить;
- при наличии в помещении запаха газа откройте все окна и двери, покиньте помещение, предупредите соседей. Пере-

дайте информацию спасателям и в соответствующую службу;

- небольшие очаги возгорания постарайтесь потушить самостоятельно, в противном случае вызовите пожарных.

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ЕДИНАЯ СЛУЖБА

СПАСЕНИЯ

ПОЖАРНАЯ (МЧС) 101

ПОЛИЦИЯ 102

СКОРАЯ ПОМОЩЬ 103

АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА 104

112

С МОБИЛЬНЫХ И СТАЦИОНАРНЫХ ТЕЛЕФОНОВ

подробная информация на сайте [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

## ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЗАВАЛЕ:

- сориентируйтесь в пространстве, определите, где вы находитесь;
- осмотритесь, поищите возможный выход;

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать источники открытого огня

- при отсутствии выхода, укрепите завал подпорками;
- если рука или нога зажаты обломками, вытаскивать ее силой опасно – это может спровоцировать дальнейшее обрушение;
- периодически разминайте руки и ноги;
- прислушайтесь, есть ли рядом другие люди, подавайте сигналы бедствия голосом, стучите различными твердыми предметами, желателен металл-ческими.

ПОВЕДЕНИЯ при землетрясении

ПАМЯТКА по правилам

Ваша безопасность Серия



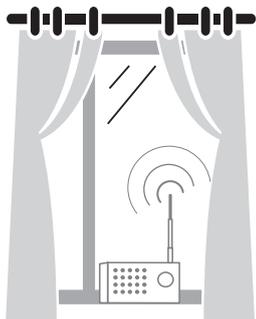
# КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

## При получении предупреждения

Продумайте предполагаемые пути отступления



В удобное, легкодоступное место положите:



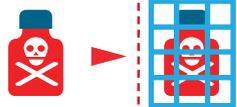
Отодвиньте мебель от окон и несущих стен

Держите включенными радио и телевизор для получения информации

Закрепите всю мебель в квартире и снимите с антресолей и шкафов тяжелые предметы

При поступлении сообщения об эвакуации перед покиданием квартиры отключите электричество, газ и воду

Опасные вещества поместите в хорошо изолированное место



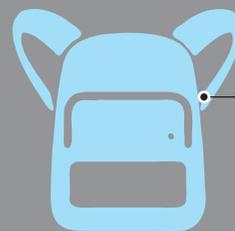
паспорт и другие документы

деньги и ценности



карманный фонарик

запас батареек

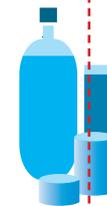


Заранее подготовьте



Аптечку (специфические лекарства и средства общего назначения)

запас еды и воды



запасную одежду и теплые вещи

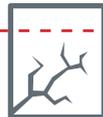
## Интенсивность землетрясения

I



Регистрируется только сейсмическими приборами

V



Ощутимое сотрясение зданий, колебание мебели. Образование трещин в оконных стеклах и штукатурке

IX



Обрушение стен, перекрытий кровли в некоторых зданиях, разрывы подземных трубопроводов

II



Может ощущаться людьми, находящимися в состоянии полного покоя

VI



Ощущается всеми, осыпается штукатурка, легкие разрушения зданий

X



Обвалы многих зданий, искривление железнодорожных рельсов. Оползни, обвалы, трещины до 1 м в грунте

III



Ощущается немногими, более сильно проявляется в помещениях на верхних этажах

VII



Образование трещины в стенах каменных домов

XI



Многочисленные широкие трещины в земле, обвалы в горах, обрушение мостов, только немногие здания сохраняют устойчивость

IV



Ощущается многими, может разбудить спящих. Характеризуется звоном посуды, дребезжанием стекол, хлопанием дверей

VIII



Большие трещины в стенах, падение труб, памятников. Трещины на крутых склонах и на сырой почве

XII



Значительные изменения рельефа, отклонение течения рек, предметы подбрасываются в воздух, тотальное разрушение сооружений