**Памятка**

**при землетрясении**

Землетрясение - это подземные толчки и колебания в результате

сейсмических подвижек определенных участков земной коры.

Проявление: колебания земли, образование трещин, обвалы, оползни.

Землетрясения занимают первое место в ряду стихийных бедствий по

человеческим жертвам и ущербу.

**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 и

запасные батарейки;

* 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**

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).

Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой

необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на

лифте.

Оказавшись на улице - отойдите на открытое место, площадь, пустырь -

подальше от зданий, столбов и линий электропередач.

Если Вы остались в помещении, то встаньте в безопасном месте - у

внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей

опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол — он защитит вас от

падающих предметов и стояков. Держитесь подальше от окон и тяжелой

мебели. Если с Вами дети - укройте их собой.

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 легкоустранимые 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 сосите

его.