**Памятка поведения при землетрясении**

**Землетрясение: как правильно себя вести**
Памятка для населения

Очень важно, чтобы люди, проживающие или временно находящиеся в сейсмических районах, принимали некоторые простые меры предосторожности и знали, что делать в случае землетрясения.

Помните, что гораздо легче преодолевают свой естественный страх те люди, которые твердо знают, как себя вести до, во время и после землетрясения.

**Что делать во время землетрясения**

Когда произойдет землетрясение, почва будет ощутимо колебаться относительно недолгое время - только несколько секунд, самое большее - минуту при очень сильном землетрясении. Эти колебания неприятны, могут вызвать испуг, но у вас нет другого выбора, кроме как ждать их окончания. Поэтому очень важно сохранять спокойствие и самообладание. Если вы будете действовать спокойно и сознательно, у вас больше шансов остаться невредимым. Более того, другие люди будут брать с вас пример и только выиграют от этого.

Если вы почувствовали сотрясение почвы или здания, реагируйте немедленно, помня, что наибольшая опасность исходит от падающих предметов. Не смущайтесь, если придется спрятаться под стол. Люди, которые медлят, чаще всего оказываются жертвами падающих предметов, частей потолка и стен.

Оставайтесь спокойными и не делайте ничего, что нарушает спокойствие других людей (например, не кричите, не бегайте).

Если вы находитесь в помещении, немедленно займите безопасное место. Заберитесь под стол или кровать. Встаньте в проеме внутренней двери или во внутреннем углу комнаты. Помните, что чаще обрушаются наружные стены здания. Держитесь вдали от окон, печей и тяжелых предметов, например холодильников, которые могут опрокинуться или сдвинуться с места.

Не выбегайте из здания. Обломки, падающие вдоль стен, представляют серьезную опасность. Безопаснее переждать толчок там, где он вас застал, и лишь дождавшись его окончания, перейти в безопасное место.

Если вы находитесь внутри многоэтажного здания, не спешите к лифтам или лестницам. Вблизи выходов скорее всего будет столпотворение, а лифты не будут работать. Кроме того, лестничные пролеты и лифты часто обрушаются во время землетрясения.

Не удивляйтесь, если выйдет из строя электричество или зазвучат сигналы пожарной тревоги, охранной сигнализации или заработает система пожаротушения. Будьте готовы услышать звон бьющегося стекла, трескающихся стен и падающих предметов.

Если вы находитесь в неукрепленном одно- или двухэтажном кирпичном здании, возможно, будет безопаснее покинуть здание, нежели оставаться в нем. Выходите из здания возможно быстрее, но соблюдая осторожность, остерегаясь падающих частей кирпичной кладки, проводов и других опасных предметов.

Не прыгайте в окна без крайней необходимости. Помните, это может привести к травме даже при полной сохранности здания.

Находясь на тротуаре вблизи высокого здания, войдите в подъезд или отойдите на открытое место, чтобы избежать падающих обломков.

Находясь в движущемся автомобиле, плавно затормозите подальше от высоких зданий, мостов и эстакад. Оставайтесь в машине до окончания толчков.

Не удивляйтесь, ощутив повторные толчки. После первого сотрясения обычно наступает пауза, после которой может последовать повторный толчок. Это вызвано приходом различных сейсмических волн от одного и того же землетрясения. Кроме того, может иметь место и так называемый афтершок - новый толчок, следующий за основным. Афтершоки могут возникнуть через несколько минут, часов или даже дней после основного толчка. Иногда афтершоки вызывают повреждение или разрушение конструкций зданий, уже ослабленных основным толчком.

**Что делать после землетрясения**

Когда сотрясения почвы прекратятся, вы, возможно, обнаружите существенные разрушения и пострадавших. При этом особенно важно, сохраняя спокойствие, немедленно начать помогать пострадавшим и раненым. Второе по важности дело - тушение возникших пожаров. После этого можно приступить к оценке ущерба и восстановительным работам.

Сохраняйте спокойствие и внимательно оцените обстановку.

Помогите раненым. Окажите им первую медицинскую помощь, укройте одеялами, чтобы не допустить охлаждения. Направьте к нуждающимся врача.

Постарайтесь обнаружить очаги пожаров и, если возможно, примите меры к их тушению.

Осмотрите коммуникации на предмет повреждения. Перекройте газовые вентили, если есть опасность утечки. Определяйте утечку газа по запаху, никогда не пользуйтесь для этого спичками или свечой. Если есть опасность повреждения проводки, отключите электричество. Перекройте воду, если обнаружилось повреждение водопроводных труб.

Не пользуйтесь автомобилем, кроме случаев, когда это требуется для обеспечения безопасности или для оказания помощи.

Не пользуйтесь телефоном, кроме как для вызова помощи, сообщений о серьезных происшествиях, ранениях или преступлениях. Перегрузка телефонных линий снижает эффективность работы аварийных служб, и было бы легкомыслием пользоваться телефоном для личных нужд или удовлетворения любопытства. Когда напряжение спадет, свяжитесь с родными и друзьями, чтобы сообщить им, что вы в безопасности.

Не отправляйтесь осматривать местность и не заходите в районы разрушений, если только там не требуется ваша помощь. Избегайте прибрежной полосы, где возможно появление цунами.

По возможности не пользуйтесь туалетом, пока не убедитесь, что канализационная сеть не повреждена.

Будьте предельно осторожными, проходя мимо поврежденных зданий. Обвалы могут произойти внезапно, кроме того, имеется опасность из-за утечки газа, повреждения проводки, разбитых стекол и пр.

Ликвидируйте пролитые опасные жидкости (бензин, химреактивы и др.) и предупредите о них других.

Внимательно слушайте объявления по радио.

Старайтесь поддерживать и ободрять детей и тех, кто психологически травмирован происходящим. Не распространяйте слухов.

Содействуйте милиции, войскам, пожарным, неотложной медицинской помощи и другим людям, участвующим в проведении спасательных и восстановительных работ.

**Если вы оказались в завале**

Спокойно оцените обстановку. Окажите себе первую помощь, если она необходима: остановите кровотечение, наложи­те повязку.

Окажите помощь тем, кто рядом с вами, помогите им успокоиться. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).

Помните: помощь придет, главное - дождаться ее. Экономьте силы. Человек может сохранять жизнеспособность (без воды и пищи) более полумесяца.

**Если рядом с вами в завале люди**

Осмотритесь. Постарайтесь найти людей, не впавших в состояние депрессии, объединяйтесь с ними и немедленно приступайте к проведению поисково-спасательных работ.

Установите связь с потерпевшими. При получении от людей, находящихся в завале, ответных звуковых сигналов надо стремиться установить с пострадавшими двухстороннюю связь путем периодического перестукивания, а если это возможно, то и обеспечить подачу им свежего воздуха, воды, медикаментов.

Для извлечения человека из-под завала либо разбирают завал сверху или сбоку, либо пробивают проем из соседнего помещения, либо же проделывают лаз-проход в завале.

В зависимости от обстановки используйте тот способ, который является менее трудоемким, обеспечивает быстрое спасение пострадавшего, его и вашу безопасность.

В ряде случаев вместо разборки завала целесообразно пробить проем в стене или проделать лаз-проход.

Правильно организуйте работы по оборудованию лаза-прохода!

Выберите место для проделывания лаза-прохода (не выбирайте участки с нагромождением глыб, они могут опрокинуться или осесть и тем самым затруднят работу).

Особое внимание уделяйте укреплению элементов лаза-прохода крепежными стойками, перекладинами, распорками. Помните, возможны повторные подземные толчки, которые могут привести к разрушению лаза-прохода.

По мере приближения к пострадавшему с пути убирают все, что может помешать извлечению человека и нанести ему дополнительные травмы. Вначале удаляют крупные обломки, затем мелкие. У самого потерпевшего в первую очередь освободите голову и верхнюю часть туловища, затем конечности, не забывая накладывать на них жгуты выше мест, подвергшихся длительному сдавливанию. Горящие и тлеющие предметы должны быть извлечены из завала и потушены во избежание ожогов, отравления угарным газом.

Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Обязательно дождитесь прихода профессиональных спасателей, поделитесь с ними своими наблюдениями, ответьте на интересующие их вопросы.

ПОМНИТЕ! От ваших умелых действий во многом зависит жизнь людей, оказавшихся в беде.

**Как приготовиться к землетрясению**

Каждый живущий в сейсмоопасном районе должен сознательно и систематически планировать свои действия во время возможного землетрясения. У вас значительно больше шансов сохранить спокойствие и способность к разумным действиям, если вы все заранее продумаете - свои действия дома, на работе, в магазине, на улице, в автомобиле и в других местах, где вы бываете.

Ниже следует перечень приготовлений, которые могут быть сделаны, имея в виду возможное землетрясение. Часть из них - простейшие меры, которые могут быть приняты немедленно, другие рекомендации адресованы к тем, кто готов потратить свое время и силы для обеспечения дополнительной безопасности.

Заранее наметьте наиболее экономный и безопасный путь выхода из помещения в случае землетрясения. Помните, что оно может произойти ночью, а двери и коридоры будут забиты людьми. Двери также может заклинить.

Заранее определите наиболее безопасные места в квартире (внутренние углы у капитальных стен, проемы внутренних дверей, столы, кровати).

Научите занимать безопасное место детей, а также других членов вашей семьи.

Не держите без крайней необходимости тяжелые вещи на шкафах и полках.

Выясните, как отключается газ, электричество и вода в вашем доме и других местах, где вы бываете. Если для перекрытия магистрали нужен гаечный ключ, положите (или привяжите) его поблизости от перекрываемого вентиля.

Имейте наготове аптечку первой помощи и овладейте приемами ее оказания. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарства, имейте неприкосновенный запас препаратов, необходимых вам и вашим близким.

Всегда имейте под рукой радиоприемник на батарейках, карманный фонарь и запас батареек для них.

Прикрепите к стенам книжные шкафы и другую тяжелую мебель, которая может опрокинуться.

Храните огнеопасные и ядовитые материалы в надежном месте, где они не могут разлиться.

Проследите, чтобы ваша кровать располагалась подальше от больших окон, зеркал и тяжелых предметов, могущих упасть.

Проверьте состояние вашего дома, определите, какие требуются меры по его укреплению.

Оказывайте поддержку деятельности местных органов по обеспечению готовности к стихийным бедствиям. Поддерживайте их усилия по восстановлению и реконструкции старых и ветхих строений, сооружений, включая укрепление или снос ненадежных элементов строений.

Запишите рядом с телефоном номера скорой помощи, пожарной команды, милиции и сейсмической станции. Последний номер вам может понадобиться для уточнения места возникновения землетрясения.

При добросовестном следовании рекомендациям, приведенным в настоящей памятке, вы сможете существенно уменьшить тяжесть последствий землетрясения и принести больше пользы себе и другим, когда произойдет следующее землетрясение.

**Оценка балльности землетрясения по общим признакам**

1 балл - незаметное - не ощущается людьми; колебания почвы отмечаются только приборами.

2 балла - очень слабое - ощущается людьми на верхних этажах зданий.

3 балла - слабое - колебания отмечаются многими людьми.

4 балла - умеренное - ощущают почти все; дребезжат стекла.

5 баллов - довольно сильное - многие спящие просыпаются; раскачиваются люстры и т. д.

6 баллов - сильное - легкие повреждения зданий, тонкие трещины в штукатурке.

7 баллов - очень сильное - трещины в стенах, откалывание кусков штукатурки, карнизов, частичное разрушение дымовых труб.

8 баллов - разрушительное - падение карнизов, дымовых труб; сквозные трещины в стенах и частичное их обрушение; людям трудно устоять на ногах.

9 баллов - опустошительное - обрушивание стен, перекрытий кровли зданий.

10 баллов - уничтожающее - разрушение многих зданий, трещины в грунтах до 1 м шириной.

11 баллов - катастрофа - многочисленные трещины и рвы на земной поверхности, большие обвалы в горах.

12 баллов - сильная катастрофа - значительные изменения рельефа местности.