**Памятка при землетрясении**

Землетрясение - это подземные толчки и колебания в результате сейсмических подвижек определенных участков земной коры. Проявление: колебания земли, образование трещин, обвалы, оползни, сели и т. д. 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.