

# ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯХ

---

## 1. ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Постарайтесь заранее продумать, как вам необходимо действовать при землетрясении в различных условиях: дома, на работе, на занятиях, на улице и в других местах. Особенно детальным должен быть план действий дома, на работе или на занятиях. Прежде всего, надо исходить из степени сейсмостойкости зданий, в которых вы живете, работаете или обучаетесь.

Приняв во внимание прочность вашего здания, место, где вы находитесь в пределах здания, и запас времени всего несколько секунд, вы можете заранее выбрать разумный для вас способ поведения во время сильного землетрясения: либо попытаться быстро покинуть здание, либо занять внутри него относительно безопасное место.

Продуманный заранее план поможет вам действовать более быстро и толково. Но нет правил, которые во всех случаях могли бы обеспечить полную безопасность. Поэтому нельзя составить правила на все случаи жизни. Те, что описаны ниже, должны применяться как основа и могут быть изменены в зависимости от ситуации.

После толчков и сильного раскачивания здание, внутри которого вы находитесь, может начать разрушаться, произойдет падение отдельных плит перекрытия или блоков капитальных стен. В этом случае попытка покинуть это здание во время землетрясения может быть менее рискованной, чем пребывание внутри здания. Учтите, что ни разрушение перегородок (некапитальных стен), ни падение навесных стеновых панелей каркасных зданий не указывают на то, что здание неизбежно должно рухнуть.

Ниже приводятся отдельные советы по поведению людей в периоды до, во время и после землетрясения. Не откладывайте "на потом" принятие мер безопасности, описанных в разделе "До землетрясения".

## 2. ДО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

1. На случай, если при сильном землетрясении вы примете решение покинуть здание, заранее наметьте путь движения с учетом малого запаса времени - всего несколько секунд до наибольших колебаний и толчков. Имейте в виду, что землетрясение может случиться ночью: двери и проходы будут местами скопления людей, и это будет мешать быстрому выходу из здания. Эвакуация может идти также через окна первого этажа. Разные части зданий могут иметь неодинаковую прочность, поэтому может быть полезно быстро перебраться в более прочную часть здания.

2. Заранее определите наиболее безопасные места (в квартире, на работе, вблизи рабочего или учебного места), где можно переждать толчки. Это проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные внутренними

капитальными стенами, места у внутренних капитальных стен, у колонн и под балками каркаса. Пусть члены вашей семьи запомнят такие места в квартире. Учтите, что наиболее опасными местами в зданиях во время землетрясения являются большие застекленные проемы наружных и внутренних стен, угловые комнаты, особенно последних этажей, балконы, лестница и лифты. Укрытием от падающих предметов и обломков могут служить места под прочными столами и кроватями; научите детей прятаться туда при сильных толчках в отсутствие взрослых. Проведите дома репетиции.

3. Обдумайте, как увеличить безопасность детей, стариков, инвалидов и больных.

4. Прочно прикрепите шкафы, этажерки, стеллажи, полки к стенам. Мебель следует разместить так, чтобы она не могла упасть на спальные места, перекрыть выходы из комнат, загородить двери.

5. Прочно закрепите или переместите вниз тяжелые вещи, лежащие на полках или на мебели (включая антресоли).

6. Не устраивайте полки над спальными местами, входными дверями, плитами, раковинами, унитазами. Закройте дверцы полок с посудой.

7. Надежно закрепите люстры и люминесцентные светильники. Не рекомендуется использовать стеклянные абажуры.

8. Не загромождайте вещами вход в квартиру, коридоры и лестничные площадки.

9. Емкости, содержащие легковоспламеняющиеся и едкие жидкости, должны быть надежно закупорены и храниться так, чтобы они не могли упасть и разбиться при колебаниях здания.

10. Не располагайте спальные места у больших оконных проемов, стеклянных перегородок.

11. Научитесь сами и научите всех взрослых членов семьи отключать электричество и водоснабжение в квартире, подъезде и доме.

12. Научитесь оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Медицинский персонал должен обратить особое внимание на меры предотвращения синдрома сдавления, возникающего при освобождении из завалов людей, чьи руки и ноги были придавлены больше трех часов.

13. Имейте дома: - запас консервированных продуктов и питьевой воды из расчета на три-пять дней; - аптечку первой медицинской помощи с двойным запасом перевязочных материалов и с набором лекарств, необходимых хроническим больным, членам семьи; - переносной электрический фонарь, ведро с песком, огнетушитель, например, автомобильный (заранее научитесь им пользоваться).

14. Храните документы в одном легкодоступном месте, желательно недалеко от входа в квартиру. Там же целесообразно хранить рюкзак, в котором следует иметь фонарь, топорик, спички, немного еды, аптечку, свечи, запасную одежду и обувь в расчете на всю семью.

15. Если у вас есть гараж или дачный домик, имейте в виду возможность использовать их как убежище в первые дни после землетрясения. Храните там запас продовольствия и запасные вещи.

### **3. ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОГО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

Не паникуйте! Действуйте осмотрительно и разумно. Оцените сложившуюся обстановку если вы находитесь в одноэтажном доме или на первом-втором этаже здания и можете успеть быстро покинуть его (в течение нескольких секунд), то сделайте это (будьте осторожны: сверху могут падать кирпичи, стекла и другие предметы, прикрывайте голову). Выбежав из здания, сразу отойдите от него подальше на открытое место.

#### **В ПОМЕЩЕНИИ:**

1. Если вы остались в здании, то укройтесь в заранее выбранном относительно безопасном месте. В многоэтажном доме надо распахнуть дверь на лестницу и встать в проем. Не пугайтесь, если дверь заклинит - это бывает из-за перекоса здания.
2. Если есть опасность падения кусков штукатурки, светильников, стекол - прячьтесь под стол. Студентам можно залезть под учебные столы, отвернуться от окон и закрыть лицо и голову руками. Инвалидам необходимо оставаться в коляске. Застопорите колеса и закройте голову руками, чтобы предохранить себя от падающих обломков.
3. В любом здании держитесь дальше от окон, ближе к внутренним капитальным стенам здания. Бойтесь стеклянных перегородок!
4. Не создавайте давку и пробки в дверях!
5. Не прыгайте в окно, находясь выше первого этажа.
6. Не прыгайте в закрытые окна! При явной необходимости выбейте стекло табуреткой, в крайнем случае – спиной.
7. Не пользуйтесь лифтом.

#### **НА УЛИЦЕ:**

1. Отойдите на открытое место подальше от зданий, линий электропередач. Бойтесь оборванных проводов!
2. Не бегайте вдоль зданий, не входите в здания – реальную опасность для жизни представляют падающие обломки.

#### **НА ТРАНСПОРТЕ:**

1. Находясь за рулем, остановитесь по возможности быстро, на открытом месте. Не выходите из машины до конца толчков. Водителю автобуса следует открыть двери.
2. Пассажирам личных автомобилей и общественного транспорта безопаснее всего оставаться на своем месте до конца колебаний. Нет нужды выбивать стекла или рваться в сторону дверей, создавать давку и опасность травм.