

ІНСТРУКЦІЯ ДІЙ ДЛЯ ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ЗЕМЛЕТРУСІВ

ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ВИНИКНЕННЯ ЗЕМЛЕТРУСУ:

Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном.

Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям і людям похилого віку.

Навчіть дітей, як діяти під час землетрусу.

Дізнайтеся місце збору мешканців для евакуації. Завчасно вирішіть, де буде місце зустрічі вашої родини у разі евакуації.

Одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш необхідні речі, невеликий запас харчів на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик.

Від'єднайте всі електроприлади від мережі, вимкніть газ та систему нагрівання.

Поставте на підлогу більш важкі та великі речі. Закріпіть речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великим склом.

Зберігайте у зручному місці один або декілька вогнегасників.

З'ясуйте чи не знаходиться ваше житло або місце роботи під загрозою затоплення (у разі руйнування греблі), зсуву або дії іншого стихійного лиха.

Виведіть худобу на більш безпечну місцевість.

Дії під час землетрусу:

зберігати спокій, уникати паніки;

діяти негайно, як тільки з'явиться відчуття коливання ґрунту або будівлі, головна небезпека, яка загрожує - предмети і уламки, що падають;

у разі знаходження на першому - другому поверхах, швидко залишити будинок та відійти від нього на відкрите місце;

негайно залишити кутові кімнати, у разі знаходження вище другого поверху;

негайно перейти у більш безпечне місце, у разі знаходження в приміщенні;

стати в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів;

не кидатись до сходів або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди буде найбільш заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;

вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;

віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;

у випадку пересування автомобілем, зупинитись, відчинити двері та залишитись у автомобілі до припинення коливань;

перевірити чи немає поблизу постраждалих, сповістити про них рятувальників та, за можливістю, надати допомогу.

Правила поведінки під час землетрусу Вдома:

не піддаватися паніці й зберігати спокій, підбадьорювати присутніх;
укритися під міцними столами, поблизу головних стін чи колон, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;
триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, що треба відразу загасити;
відразу ж загасити будь-яке джерело пожежі;
розбудити й одягти дітей, допомогти відвести в безпечне місце їх та людей похилого віку;
використовувати телефон у виняткових випадках, щоб покликати на допомогу, передати повідомлення органам правопорядку, пожежним, цивільного захисту;
постійно слухати інформацію по радіо;
відкрити двері для забезпечення виходу в разі потреби;
не виходити на балкони;
не користуватися ліфтом;
не користуватися сірниками, бо може існувати небезпека витоку газу;
ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж зробити це (якщо він ще цілий), закрити водопровідні крани, відключити газ і електроенергію;
винести предмети першої необхідності й цінності;
виходити з житла спиною до стіни, особливо, якщо доведеться спускатися сходами;
закрити двері будинку;
зібравши всіх членів родини, а також тих, хто живе поблизу, відправитися в найближчий центр збору людей, бажано пішки, а не на транспортному засобі;
уникати вузьких і захаращених вулиць.

По дорозі до безпечних місць:

направлятися до місцевості, вільної від будинків, електромереж та інших об'єктів;
уважно стежити за стінами, що можуть упасти, триматися подалі від веж, дзвіниць, водоймищ;
залишити небезпечну зону, а, за неможливості, знайти укриття під портиком входу в під'їзд;
стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки тощо);
не підходити близько до місця пожежі;
не ховатися поблизу гребель, річкових долин, на морських пляжах і берегах озер;
забезпечити себе питною водою;
слідувати інструкціям місцевої влади;
брати участь у негайній допомозі іншим.

У машині:

не дозволяти людям піддаватися паніці;
не зупинятися під мостами, шляхопроводами, лініями електропередач;
при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;
їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів, карнизів і дерев;
за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.

У громадському місці:

головну небезпеку представляє юрба, що піддалась паніці (у цьому разі намагатися вибрати безпечний вихід, ще не помічений юрбою);
намагатися не падати, інакше є ризик бути розтоптаним, не маючи ні найменшої можливості піднятися;
схрестити руки на животі, щоб не зламати грудну клітку;
намагатися не опинитися між юрбою і перешкодою.

У школі та інших навчальних закладах:

дотримуватись заздалегідь розробленого відповідними органами ситуаційного плану;
тримати ситуацію під контролем, щоб допомогти іншим (впевненість і володіння обстановкою дорослого дозволяють дітям дотримуватись його вказівок, не піддаючись паніці);
тренування, заздалегідь проведені з дітьми, дають змогу діяти більш правильно і спокійно;
дітям необхідно знати, де знайти притулок - якщо вчитель ховається під кафедрою, учні мають використовувати для цих цілей свої парти (кожен крок дорослого повинен повторюватися всіма дітьми);
кожного учня необхідно вчити бути відповідальним за свої речі (у такий спосіб його увага відволікається від головної проблеми і це дає змогу легше вгамувати страх під час евакуації);
у вчителя має бути повний список присутніх учнів, і при виході він повинен його звірити з наявністю дітей;
подбати про передачу дітей батькам чи у спеціально призначені центри їх збору.

У потязі або у метро:

бути готовими до того, що як тільки відбудеться поштовх, можливо, буде відключена електроенергія (вагон зануриться в темряву, але, незважаючи на це, не слід піддаватися паніці);
підземні станції у разі землетрусу є безпечним місцем (металоконструкції дають змогу їм добре протистояти поштовхам).

Після повернення додому:

слід оглянути будинок на предмет серйозних ушкоджень;
не користуватися сірниками, електровимикачем (може існувати небезпека витоків газу);
не користуватися телефоном, щоб не перевантажувати лінію.

У разі перебування під уламками:

дихати глибоко, не дозволяти страху перемогти себе й занепасти духом (необхідно спробувати вижити за будь-яку ціну);

оцінити ситуацію і визначити, що є в ній позитивного;

пам'ятати, що людина здатна витримати спрагу й, особливо, голод протягом достатньої кількості днів, якщо не буде даремно витрачати енергію;

мати впевненість, що допомога прийде обов'язково;

шукати у кишенях або поблизу предмети, що могли б допомогти подавати світлові чи звукові сигнали (наприклад, будь-яким предметом наносити удари по трубах чи стінах, в результаті чого, завдяки звуку, що утвориться, привернути увагу);

приспосуватися до обстановки і намагатись знайти можливий вихід;

у разі нестачі повітря, не запалювати свічок, що випалюють кисень;

у випадку, коли єдиним шляхом виходу є вузький лаз, необхідно просуватися крізь нього. Для цього потрібно, розслабивши м'язи, поступово просуватися, притиснувши лікті до боків, і рухаючись ногами вперед.

Дії після землетрусу:

зберігати спокій, заспокоїти дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок землетрусу, оцінити ситуацію;

допомогти, за можливістю, постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;

переконатись, що житло не отримало ушкоджень. Бути дуже обережним, може статися раптове обвалення, а також загрожувати небезпека від витоку газу, ліній електромереж, розбитого скла;

перевірити зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

обов'язково кип'ятити питну воду, вона може бути забруднена;

перевірити чи немає загрози пожежі;

не користуватись відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикати їх до того часу, доки не буде впевненості, що немає витоку газу;

не користуватись довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

не поспішати з оглядом міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;

уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами;

бути готовими до повторних поштовхів;

дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.