**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ І ДІЇ ПІД ЧАС ЗЕМЛЕТРУСУ**

### **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.

### **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.

### **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);
* пристосуватися 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.