



Обеспечение безопасности при землетрясении

Землетрясение может произойти в любое время без предупреждения. Многие услуги, которыми вы пользуетесь ежедневно, включая электро-, газо- и водоснабжение, связь и транспорт, могут стать недоступными.

Подразделение американской организации красного креста в области залива (American Red Cross Bay Area Chapter) предлагает вам ознакомиться со следующей информацией, которая поможет вам уберечь себя и своих родных в случае землетрясения в вашем регионе.

Составление плана

Составление плана — это первый шаг для обеспечения готовности вашей семьи к землетрясению.

- **Составление плана связи:** часто после серьезного чрезвычайного происшествия проще дозвониться до абонента, находящегося в другом городе, поэтому в качестве контактного лица следует выбрать человека, находящегося не в вашем регионе. Каждый член семьи должен будет сообщить ему о своей ситуации, а он передаст информацию другим. Сообщите подробности плана связи своему контактному лицу. Держите под рукой координаты контактных лиц на случай локального происшествия.
- **Определение места встречи после чрезвычайного происшествия:** выберите место встречи недалеко от своего дома на случай чрезвычайного происшествия. Также следует выбрать запасное место встречи за пределами вашего района на случай, если вы не сможете вернуться домой. Узнайте, где находятся участки эвакуации по месту расположения вашей работы, школы и детского сада.
- **Выбор безопасных мест в каждой комнате:** безопасным является место под крепким предметом мебели или у внутренней стены в удалении от окон, шкафов и другой высокой мебели, которая может на вас упасть.



- **Определение маршрутов эвакуации:** определите два пути эвакуации из каждой комнаты своего дома; узнайте маршруты эвакуации своего района.
- **Обеспечение безопасности домашних животных:** никакие животные, за исключением служебных, не допускаются к размещению в аварийном убежище, поэтому подготовьте список родственников, друзей, питомников, ветеринарных служб и отелей, принимающих животных, которые смогут приютить вашего питомца в случае чрезвычайного происшествия. Дополнительная информация приводится в разделе [«Безопасность домашних животных в случае чрезвычайного происшествия»](#).
- **Индивидуальные потребности:** если у вас есть какие-либо особые потребности, заручитесь поддержкой соседей, друзей или родственников, которые смогут позаботиться о вас в случае чрезвычайного происшествия.
- **Проверка и отработка плана**

Подготовка аварийного комплекта

Подготовьте необходимые запасы, которых вашей семье должно хватить как минимум на три дня. Включите в комплект все необходимое для домашних животных, детей, пожилых людей и людей с ограниченными физическими возможностями. Подготовьте аварийные комплекты для дома, работы и машины.

- **Непортящаяся еда:** подготовьте такие продукты питания, как энергетические батончики, суповые консервы и арахисовое масло
- **Один галлон воды на человека в день**
- **Аптечка первой помощи и медикаменты**
- **Фонарик, радиоприемник с батарейками или заводной рукояткой, карты и необходимые инструменты:** подготовьте батарейки, ключ для перекрытия газа в случае утечки, консервный нож, отвертку, молоток, плоскогубцы, нож, клейкую ленту и мешки для мусора
- **Одежда и крепкая обувь**



- **Личные вещи и гигиенические принадлежности:** подготовьте важные документы, гигиенические принадлежности и бытовые предметы, такие как книги и игрушки
- **Деньги в мелких купюрах**
- **Контактная информация на случай чрезвычайного происшествия**

Осведомленность

Узнайте правила обеспечения собственной безопасности и пройдите подготовку для спасения других людей до, во время и после землетрясения.

Если вы находитесь **В ЗДАНИИ** в момент начала землетрясения:

- Оставайтесь в здании, **ЛЯГТЕ на пол, СПРЯЧТЕСЬ и ОСТАВАЙТЕСЬ в таком положении.**
- Лягте на пол.
- Спрячьтесь под крупным предметом мебели.
- Защитите голову одной рукой.
- Другой рукой держитесь за мебель.
- Двигайтесь вместе с ней.
- Если в помещении нет крепкого предмета мебели, примите полусидячее положение возле внутренней стены и прикройте голову и шею.
- Если вы передвигаетесь в инвалидной коляске, застопорите колеса и прикройте голову и шею.
- Если вы находитесь в постели, не вставайте с нее, натяните простынь, чтобы защитить свое тело от обломков и прикройте голову и шею подушкой.
- Попытка покинуть здание сопряжена с повышенным риском получения травмы. Большинство травм, полученных в ходе землетрясения, обусловлены тем, что люди пытаются перемещаться во время толчков, либо падением обломков снаружи здания.

Если вы находитесь **НА УЛИЦЕ** в момент начала землетрясения:



- Перейдите на открытую площадку, находящуюся в удалении от зданий, фонарных столбов, деревьев и проводов.
- Находясь на открытой площадке, **ЛЯГТЕ, УКРОЙТЕСЬ** и **ОСТАВАЙТЕСЬ** на месте до окончания толчков.
- Если вы находитесь рядом со зданием, быстро зайдите во внутрь, **ЛЯГТЕ, УКРОЙТЕСЬ** и **ОСТАВАЙТЕСЬ** на месте.
- Находясь в машине, припаркуйтесь около тротуара или края дороги и прикройте голову и шею.

После землетрясения

Проверка на наличие травм: сначала проверьте, не получили ли вы травмы, а затем помогите другим, руководствуясь своим уровнем подготовки по оказанию первой помощи. В экстренные службы стоит звонить только в случае угрозы для жизни.

Информация по радио: жителям области залива необходимо настроить свои радиоприемники на частоту 740 AM или 88,5 FM. Следуйте инструкциям представителей местной власти. Эвакуируйтесь, если поступила соответствующая команда. Наденьте защитную одежду и крепкую обувь.

Проверка местности: проверьте местность вокруг себя на наличие опасностей, таких как пожары, обрывы линий электропередач и повреждения зданий и сооружений. Перекройте газ, если вы чувствуете или предполагаете утечку. Не входите в поврежденные здания и покиньте здание, если вы чувствуете утечку газа или других химических продуктов. Возвращайтесь домой только после того, как поступит разрешение от местных властей.



Приведение плана в действие: обеспечьте безопасность своих детей, других членов семьи и домашних животных. Позвоните своему контактному лицу, находящемуся за пределами региона. После этого не занимайте телефонную линию на случай ее необходимости в аварийной обстановке. Проверьте состояние своих соседей и помогите пожилым людям и людям с ограниченными физическими возможностями.