

Что делать перед, во время и после землетрясения?

Если Вы находитесь дома, когда начинаются толчки:

- «ЛЕЧЬ, ЗАЩИТИТЬСЯ и НЕ ДВИГАТЬСЯ». Если Вы не находитесь рядом с прочным столом, то лягте на пол у внутренней стены или между кроватями и закройте вашу голову и шею руками.
- Если дети находятся в саду, землетрясение началось во время тихого часа – детям лучше разместиться на первом этаже двухъярусной кровати
- Держитесь подальше от окон, висящих предметов, зеркал, высокой мебели, больших бытовых приборов и шкафов, заполненных тяжёлыми предметами.
- Если Вы находитесь в помещении, то оставайтесь там во время землетрясения.
- Если Вы находитесь в кровати во время во время землетрясения, то оставайтесь в ней и закройте вашу голову подушкой.
- В многоэтажных зданиях будьте готовы к тому, что могут начать работать сигналы пожарной тревоги и спринклеры.
- Не выходите на балкон, не зажигайте огонь, откройте дверь и станьте в дверном проёме или укройтесь в безопасном месте.
- Если Вы пользуетесь инвалидной коляской, запряте колёса и закройте вашу голову.



Если Вы находитесь на улице, когда начинаются толчки:

- Перейдите на открытое место, если Вы можете сделать это безопасно. Держитесь подальше от линий электропередачи, зданий и деревьев.
- Если Вы ведёте машину, то сверните в краю дороги и остановитесь. Не останавливайтесь под нависающими опасными местами (например, под мостами, линиями электропередачи или большими дорожными знаками).
- Следите за опасными предметами, которые могут упасть, найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

После землетрясения: окончания

- Проверьте людей вокруг вас, не ранены ли они. Окажите им первую помощь
- Не передвигайте серьёзно раненых людей, кроме случаев, когда они подвергаются неминуемой опасности. Держите их в тепле, укройте их одеялами или дополнительной одеждой.
- Эвакуируйтесь из зданий по лестницам, не пользуйтесь лифтами.

Проверьте вокруг себя, нет ли рядом опасных условий, таких, как пожаров, упавших линий электропередач, утечек

газа и повреждений зданий.

Если у вас есть огнетушители и Вы обучены пользоваться ими, то немедленно потушите маленькие пожары.

Избегайте разбитых стёкол.

Будьте крайне осторожны рядом с разлитыми опасными материалами, такими, как отбеливатель, щёлок, садовые химикаты, краска, бензин или другие воспламеняющиеся жидкости. Если Вы сомневаетесь, то покиньте это место.

Если Вы застряли в развалинах:

- Двигайтесь как можно меньше, чтобы не поднять пыль.
- Закройте ваш нос и рот платком или одеждой.
- Постучите по трубе или стене, чтобы спасатели знали, где Вы находитесь.
- Воспользуйтесь свистком, если он есть под рукой. Кричите только в крайнем случае.

Меры по уменьшению потерь от землетрясений

Семь шагов, которые помогут вам сохранить самих себя, вашу семью и уменьшить разрушения и потери.

Шаг 1. Определите потенциальную опасность в своем доме и начните укреплять

Первым делом оглядите свой дом, и определите объекты, которые могут упасть во время землетрясения. Самые простые вещи, которые вы можете сделать прямо сейчас, помогут уменьшить опасность получить ранения и защитить ваше имущество при сейсмических толчках. Следующие действия, которые вам нужно предпринять, помогут вам сохранить вам жизнь и сохранить ваше

имущество.

Если они еще не сделаны – начните прямо сейчас: Удостоверьтесь также, что пути выхода наружу не загромождены.

Висящие вещи

Картины и другие тяжелые объекты, висящие на стенах, могут упасть, стекло на картинах и зеркала могут разбиться.

Размещайте над кроватью или диванами только мягкие картины, такие как постеры без рамок, ковры или гобелены
Вешайте зеркала, картины и другие объекты на крепкие загнутые крючки.

Вещи на открытых полках

Укрепите вещи, керамические изделия и лампы, стоящие на открытых полках, используя шпатлевки, замазки или гели

Мебель

Высокая мебель, такая как книжные шкафы, мебельные горки и стенки, могут упасть и ранить вас

Отодвиньте тяжелую мебель, такие как книжные шкафы, подальше от кроватей, диванов и других мест, где отдыхают или спят люди.

Храните тяжелые и хрупкие вещи на нижних полках

Закрепите верхние углы высокой мебели в стены

Можно использовать упругие ремни, которые позволят мебели двигаться независимо от стен, уменьшая тем самым напряжение на гвозди.

Водопроводные и газовые трубы

Утечка воды может причинить разрушения, а утечка газа может привести к пожару.

Замените ржавые водопроводные и газовые трубы.

Замените жесткие газовые подводы к водонагревателям, печам,

сушилкам на гибкие резиностальные шланги.

На кухне

Стеклянная посуда и фарфоровые изделия могут упасть на пол и разбиться, если дверцы шкафов ненадежны.

Укрепите дверцы шкафов, особенно над головой, для того, чтобы сохранить содержимое от выпадения во время толчков. Используйте защелки.

Шаг 2. Приготовьте план

Поговорите с семьей о землетрясениях и о том, почему вам нужен подготовительный план. Удостоверьтесь, что каждый член семьи знает, что нужно делать перед, во время и после землетрясения.

Запланируйте, где вы встретитесь после землетрясения.

Выберите два места:

Безопасное место около вашего дома, где вы встретитесь, после того как прекратятся толчки.

Место вдали от вашего дома, в случае, если жителей дома эвакуируют или дом будет разрушен.

После того, как определите это место

Определите безопасное место в вашем доме, куда можно спрятаться, когда начнутся сотрясения. Определите наилучший вариант выхода из вашего дома и из каждой комнаты. Также определите два лучших пути эвакуации из вашего района или селения. Оцените, какой из высотных домов, опор линий электропередач и др. может перегородить путь в случае разрушения.

Договоритесь с соседом, друзьями семьи или родственниками, что вы встретитесь там с детьми, если вы будете далеко от дома во время толчков.

Попросите друга или родственника, которые живут вне города, быть вашим контактным лицом в случае опасности. После

опасности все члены семьи должны позвонить ему и указать ему, где вы находитесь.

Изучите и узнайте о том...

Как оказать первую помощь при ранениях

Где находится пожарный кран или огнетушитель

Как и когда выключать электричество, воду и газ

Где находится ближайшая пожарная команда или служба спасения

Узнайте...

План эвакуации на вашей работе, в школе или в других местах, где ваша семья проводит время

Дайте членам вашей семьи “Контактную карточку” для того, чтобы они носили ее с собой. Внесите в карточку контакты вне города, важнейшие телефонные номера и место встречи.

Практикуйтесь в изучении плана два раза в год! Пройдитесь путем эвакуации! Дополняйте телефонные номера и проверяйте план дважды в месяц!

Сделайте копии следующих документов и храните отдельно

Паспорт

Документы на дом

Водительские права

Свидетельства о рождении

Свидетельства о браке или разводе

Другие важные документы.

Неплохо предварительно знать о том, что вы предпримете, если ваш дом будет разрушен. Понятно, что быстро предоставить вам достойную замену власти не смогут. Где будете жить? Знаете ли вы, что будете делать, если не сможете вернуться на прежнюю работу? Знаете ли вы, где возьмете денег, если в вашем банке не окажется денег, или он не сможет возобновить свою деятельность сразу после землетрясения?

Шаг 3. Приготовьте дежурную сумку на случай землетрясения

Держите сумку в водонепроницаемом контейнере, который можно легко передвигать и может сохранять в течение 3-5 дней следующие вещи:

Питьевая вода (минимум четыре литра на каждого семьи в день)
Предметы первой медицинской помощи, медикаменты и предметы личной гигиены, таких как мыло, зубная паста и туалетная бумага
Фонарик, запасные батарейки
Радиоприемник
Консервы и продукты в герметичных пакетах
Специальные вещи для маленьких детей или старых людей
Теплые вещи, одеяло, крепкие ботинки, носки и др.
Пластиковые пакеты для мусора, дождевики и брезент
Копии документов
Копии этой брошюры
Денежная мелочь

Каждый член семьи должен иметь свой собственную дежурную сумку, где должны быть:

Медикаменты, и контактные данные
Персональная аптечка
Предметы личной гигиены и обувь
Бутылка с водой
Свисток
Идентификационная карточка
Перечень контактных телефонов
Высококалорийные продукты типа Сникерсов
Фонарик

Обсудите с вашими детьми, что может случиться во время землетрясения. Вовлекайте их в составление плана эвакуации, в процесс приготовления дежурной сумки (спросите их какую игрушку или книгу положить в сумку) и попрактикуйтесь с ними в упражнении “Лечь, укрыться, держаться”. Научите детей звонить в дежурные службы спасения и просить о помощи.

После землетрясения дети могут испытывать стресс или

дискомфорт. Если возможно вовлекайте детей в процесс восстановления.

Шаг 4. Определите потенциальную сейсмостойкость вашего жилища и начните укреплять его.

Являются ли ваш дом, квартира достаточно сейсмостойкими?

Здания, построенные до 1956 года, когда были приняты первые правила и начато сейсмостойкое строительство не являются достаточно сейсмостойкими.

Саманные дома или дома с набивными стенами из глины не являются сейсмостойкими.

Многоэтажные кирпичные дома (2 и более этажей) без сейсмопоясов и бетонных стяжек не являются сейсмостойкими

Если вы живете в кирпичном многоэтажном (2-4 этажа) доме и на первом этаже произведены перестройки (имеется магазин, парикмахерская, аптека и др. перестроенные из двух и более квартир) – ваш дом не является сейсмостойким.

Если вы живете в многоэтажном панельном доме и, на первых этажах произведены значительные перестройки, в подвальных помещениях сооружены сауны, душевые кабины и др., которые могут привести к утечке воды и подмачиванию фундаментов – ваш дом не является сейсмостойким.

Если вы живете в многоэтажном панельном доме, но в нем произведены перестройки, в некоторых квартирах снесены несущие стены, в несущих колоннах проделаны отверстия для электрических счетчиков и др. – ваш дом не является сейсмостойким.

Шаг 5. Защитите себя во время землетрясения

Если вы внутри здания...

“Лечь, укрыться и держаться” – когда вы почувствуете сильные толчки, быстро залезьте под крепкий стол и крепко держитесь за него, пока толчки не стихнут.

Не стойте под дверными проемами и не выбегайте наружу.

Если вы не смогли найти крепкого стола, лягте на пол около внутренней стены и закройте голову и горло руками.

Если вы находитесь на кухне – выключите плиту, прежде чем укроетесь

Если вы в постели, оставайтесь на месте, укрыв голову подушкой

Если вы в многоэтажном здании, избегайте окон. Не используйте лифты.

После прекращения толчков, включите радио и выслушайте информацию о землетрясении.

Если вы снаружи...

Отойдите от зданий и линий электропередач. Избегайте падающих обломков

Отойдите от крупных стеклянных витрин и окон, домов с кирпичной облицовкой, высокой мебели, больших картин и зеркал.

Если вы за рулем...

Не останавливайтесь на мостах и под ними, в тоннелях

Не останавливайтесь под линиями электропередач, фонарями, деревьями и дорожными знаками

Осторожно съезжайте на обочину и поставьте машину на ручной тормоз

Оставайтесь в машине, пока толчки не прекратятся

К сожалению, бытует неправильное мнение о том, что дверные проемы являются наиболее безопасным местом в вашей квартире. Нет! Самое безопасное место – крепкий стол, стоящий около внутренней стены.

Шаг 6. После землетрясения, проверьте, нет ли раненых и оцените степень разрушений.

После того как толчки закончатся, проверьте, нет ли раненых в вашей семье и оцените, насколько пострадал ваш дом.

Посмотрите, не ранены ли вы сами, перед тем как начать помогать другим. Защитите рот, нос и глаза от пыли.

Если кто-то ранен, наложите на рану повязку. Используйте чистый бинт или платок.

Если кто-то не дышит, примените искусственное дыхание

Если пульса не ощущается, примените искусственное дыхание

Не передвигаете серьезно раненых людей, если они не находятся в непосредственной опасности.

Укройте раненого одеялом или теплой одеждой

Проверьте ваш дом – насколько он безопасен...

Пожар – если возможно, потушите сами. Позвоните в пожарную службу, но не ждите пожарных.

Утечка газа – выключите газ, если вы подозреваете, что происходит утечка газа, так как вы видите разорванные трубы, чувствуете запах газа или слышите звук утечки. Выключите специальным ключом подвод газа к вашей газовой печи. Никогда не включайте газ вновь – дождитесь работников газовой службы.

Порванные электрические провода – отключите рубильник на распределительном щитке, если вы видите порванные провода в вашем доме. Не включайте свет, пока происходит утечка газа!

Если вы видите порванные провода на улице или упавшие электрические столбы – держитесь подальше от них, даже если уверены, что они обесточены.

Осторожно открывайте двери в туалете или дверцы полок во избежание падения предметов из них.

Аккуратно соберите порванные или пролитые лекарства или другие возможно токсичные вещества и выбросьте в безопасное место.

Держитесь подальше от каркасных домов с кирпичной облицовкой. В последнее время практически все “элитные” многоэтажные дома имеют кирпичную облицовку. Она может быть ослаблена и может обрушиться во время афтершоков.

Будьте предельно осторожны! Если есть сомнения, немедленно покиньте дом или квартиру.

Если ваш дом серьезно поврежден или в нем начался пожар – немедленно покиньте его!

Не покидайте своего дома, только потому, что в нем отключился

свет или газ. Если ваш дом поврежден сравнительно слабо – он еще послужит вам убежищем.

Если вы эвакуируетесь – сообщите соседям или родственникам, в какой район вас эвакуируют.

Шаг 7. Когда вы в безопасности, продолжайте следовать вашему плану.

Через несколько дней после землетрясения....

Находясь в безопасности

Убедитесь в том, что ваш дом достаточно безопасен для того, чтобы в нем жить дальше и нет опасности, что он может разрушиться в результате афтершоков.

Убедитесь в том, что нет утечки газа, перед тем как использовать открытый огонь или любой электрический или механический прибор, способный вызвать искру.

Проверьте, не разлиты ли химические вещества, есть ли упавшие электрические провода и разорванные водопроводные трубы. Вода – хороший проводник и упавшие в воду электрические провода опасны для здоровья!

Выключите сломанные или опрокинутые приспособления или приборы. Они могут привести к пожару, когда электричество восстановится.

Не используйте керосиновые или газовые горелки или обогреватели, газовые угольные грили или газовые генераторы, так как они могут быть источником газа или приводить к пожарам при афтершоках.

Постарайтесь получить информацию...

Включите ваш портативный или автомобильный приемник и слушайте информацию от компетентных органов.

Позвоните вашему контактному лицу, находящемуся за городом, расскажите, что с вами произошло и больше не занимайте телефон.

Не верьте слухам! Они могут распространяться специально для

того, чтобы посеять панику!

Предпринимайте действия для реконструкции...

Если вы остались в доме или возвратились в него через несколько дней, предпринимайте шаги к тому, чтобы вернуться к прежней жизни

Проверьте ваши запасы воды и продуктов. Если нет электричества, то в первую очередь используйте замороженные продукты. Не используйте испорченных продуктов!

Если нет воды, используйте воду из водяных паровых котлов, растаявший лед в холодильнике или воду из консервированных овощей. Избегайте пить воду из плавательных бассейнов и водоемов со стоячей водой.

Если дали свет, то проверьте приборы – не повреждены ли они.

Семь мифов о землетрясении и один – обо всём

Миф 1. При землетрясении земля трескается, трещины раскрываются, в них падают люди и целые дома, а потом трещины закрываются...

К счастью, это только фантазии писателей. Ни при одном из имевших место на Земле землетрясении таких фактов не наблюдалось и не описывалось. Раз не было в прошлом, значит, не будет и в будущем! Раз не было нигде, значит, не будет и здесь!

Миф 2. При землетрясении главная опасность – разрушающиеся здания...

На самом деле наибольшее количество ранений, а также наибольшие людские потери были принесены падающими предметами, такими как, люстры, высокие шкафы и зеркала, витрины магазинов и стекла из окон высотных зданий.

Миф 3. Наиболее безопасное место в доме – дверные проемы...

Этот миф возник в связи с тем, что раньше, когда все дома были кирпичными или саманными с деревянными дверными проемами,

последние действительно оставались единственным элементом дома, который оставался в целости. Теперь же, когда в городах большинство населения живет в многоэтажных панельных и каркасных домах, дверные проемы не являются безопасными. Наиболее безопасны места под крепкими столами, стоящими у внутренних стен.

Миф 4. Не нужно беспокоиться о землетрясении – Правительство побеспокоится об этом.

На самом деле, если землетрясение повредит несколько десятков или тысяч домов в каком-либо районе Правительство сможет найти средства для того, чтобы помочь людям. Но, если произойдет сильное землетрясение, которое разрушит несколько десятков тысяч или сотен тысяч домов и приведет к гибели тысяч людей – тогда ни у какого Правительства не хватит сил и средств для помощи. Более того, катастрофические разрушения могут повредить станции “скорой помощи”, правительственные дома, акиматы, телефонные станции, плотины, мосты, линии электропередач и все то, что помогает Правительству управлять и содержать страну в порядке. Если всего этого не будет, то в начале можно будет надеяться только на себя и своих соседей.

Миф 5. При землетрясении Бишкек провалится под землю, потому что под ним есть озеро...

Подземные озера в природе существуют. Однако для этого требуются особое геологическое строение – наличие пород способных к образованию больших пустот. Таких пород под Бишкеком нет! Под Бишкеком находится огромная толща валунно-галечных отложений и глинистых пород толщиной до 3-4 километров. Эти породы не способны образовывать пустоты!

Миф 6. При землетрясении на озере Иссык-Куль может образоваться цунами, которое затопит населенные пункты, расположенные на побережье и даже Бишкек ...

Строение дна озера Иссык-Куль весьма специфично и представляет собой огромную глубокую чашу с крутыми стенками. В таких

условиях цунами не образуется. Кроме того, под озером Иссык-Куль никогда не регистрировались очаги землетрясений, даже слабых.

Миф 7. Есть люди, которые в силу каких-то особых способностей могут предчувствовать землетрясения и соответственно, предсказывать их...

Возможно, есть люди с какими-то особыми свойствами организма, способные чувствовать изменения напряжений в земной коре, в атмосфере и др. Однако, область подготовки сильного землетрясения и накопления напряжений охватывает миллионы квадратных километров, а землетрясение случается только в определенном месте. Накапливающиеся напряжения не обязательно должны быть реализованы в результате сильного землетрясения. На сегодняшний день предсказать точное время землетрясения предсказать невозможно. Не верьте предсказателям и гадалкам!

Миф 8. (Касается не только землетрясений). Если байке сказал, что землетрясения не будет, значит – его не будет...

Сегодня много людей, абсолютно некомпетентных в области сейсмологии, т.е. науки, которая изучает землетрясения, но пытающихся давать прогнозы и выставлять себя учеными и знающими. Не верьте облеченным званиями и регалиями – верьте специалистам!

Источники: <http://72hours.org/earthquake.html>,
seismo.kg/ru/kak-vesti-sebya-pri-zemletryaseni