

## **ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ**

При землетрясениях лопаются и вылетают стекла, с полок падают предметы, шатаются книжные шкафы, качаются люстры, с потолка осыпается побелка, в стенах и потолках появляются трещины. После 10-20 секунд тряски подземные толчки усиливаются, в результате чего происходят разрушения зданий и сооружений.

### **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ**

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, на транспорте, на улице. Разъясните членам семьи, порядок действий во время землетрясения и правила оказания первой медицинской помощи. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки или же гражданский тревожный чемоданчик.

Имейте дома запас питьевой воды и продуктов на несколько дней. Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы. Ядохимикаты и легковоспламеняющиеся жидкости храните в надежном, изолированном месте. Все жильцы должны знать, где находится рубильник, газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

От момента первых толчков до опасных для здания колебаний, у Вас есть 15 – 20 секунд. Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте. Оказавшись на улице – не стойте вблизи зданий, перейдите на открытое пространство. Сохраняйте спокойствие. Если Вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети – укройте их собой.

Не пользуйтесь открытым пламенем – при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, опасайтесь оборванных проводов. Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте готовы оказать помощь другим людям.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

Окажите первую медицинскую помощь раненым. Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы. Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней необходимости не занимайте телефон. Включите радио. Выполняйте указания местных властей. Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность

или отключите электричество. При сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически. Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности.

Не подходите к поврежденным зданиям, не входите в них без крайней нужды. Будьте готовы к сильным повторным толчкам. Если Вы оказались в завале, оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).

**Помните**, что зажигать огонь нельзя, воду из бачка унитаза можно пить, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала. Экономьте силы. Человек может обходиться без воды и пищи длительное время.

## **ГРАЖДАНСКИЙ ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК**

Минимальное количество запасов, необходимое для автономного пребывания, рассчитывается исходя из времени, за которое чрезвычайные службы смогут отреагировать и вмешаться в ситуацию. Период автономного пребывания в ожидании помощи спасателей зависит от вероятности возникновения природной или техногенной чрезвычайной ситуации в данной местности, а также удаленности от крупных населенных пунктов. Таким образом, в каждом конкретном случае «тревожный чемоданчик» комплектуется в соответствии с местом его проживания и индивидуальными особенностями человека.

Как правильно укладывать вещи.

Строгих рекомендаций на этот счет нет, но лучше следовать туристическому правилу: легкие предметы и предметы первой необходимости - аптечка, фонарик, нож и т.п. - сверху и в карманах, сменное белье, еда - на дно. Чтобы защитить содержимое от влаги - используйте вакуумные пакеты с зажимом. Также, перед укладкой вещи можно упаковать в обычные полиэтиленовые пакеты, предварительно обмотав скотчем. Обязательно ли иметь «тревожный чемоданчик»? Наличие «тревожного чемоданчика» зависит от отношения к окружающей действительности, жизненного опыта.

Важно объективно учитывать необходимость наличия дома или на работе «тревожного чемоданчика», а также возможность его использования. Например, вероятность использования «тревожного чемоданчика» в мегаполисе и не в сейсмоопасном регионе - низка. В таком случае при себе желательно иметь комплект «первой необходимости» - легкий и компактный набор, который удобно с собой носить. Комплект «первой необходимости» может включать в себя следующие предметы: - Фонарик. - Мини радиоприемник (многие мобильные телефоны с радиоприемником). - Универсальный нож с набором инструментов. - Спички (охотничьи) или

зажигалка. - Еда из расчета на сутки (любые калорийные, занимающие немного места, легкие продукты). - Деньги. Документы (паспорт или его копия). - Набор средств первой медицинской помощи: индивидуальные перевязочные пакеты, набор бактерицидных пластырей; препараты, снижающие болевой синдром (зубная и головная боль, боль при травмах, ожогах, лихорадочное состояние); лекарства, применяемые при аллергии; набор прописанных врачом лекарств, принимаемых периодически или постоянно. Перечисленные выше предметы не занимают много места, а их наличие поможет избежать многих затруднений. Если вы живете в крупном населенном пункте, то обеспечение предметами первой необходимости и продуктами питания на 2-3 суток скорее всего не будет большой проблемой. В каких случаях особенно рекомендуется иметь «тревожный чемоданчик»? Перечислим случаи, когда «тревожный чемоданчик» особенно рекомендуется держать дома. Если вы живете в: а) районе (зоне) возможных землетрясений (и/или цунами); б) районе (зоне) повторяющихся серьезных наводнений (половодье); в) районе (зоне) серьезных площадных лесных пожаров; г) районе (зоне) проживания в пределах предприятий, работающих с вредными веществами; д) зоне проживания, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов; е) других проблемных регионах. Выбор «тревожного чемоданчика» «Тревожный чемоданчик», как правило, представляет собой укомплектованный на случай чрезвычайной ситуации рюкзак, или сумку объемом около 30 литров. Содержимое рюкзака: необходимый минимум одежды, предметов гигиены, медикаментов, инструментов, средств индивидуальной защиты и продуктов питания. Выбирайте рюкзак яркой расцветки со светоотражающими полосами – в случае чрезвычайной ситуации это должно привлечь внимание спасателей. Предпочтителен рюкзак из непромокаемых, легких, но в то же время плотных, прочных материалов, так как содержимое должно быть защищено от возможных повреждений. Собирая «тревожный чемоданчик», помните: он должен быть компактным и не очень тяжелым. Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»: - Аптечка первой помощи. - Фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним (можно инерционный с функцией подзарядки сотового телефона). - Мини радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио). - Универсальный нож (с набором инструментов). - Охотничий нож. - Запас еды и воды (минимум на 3-е суток). - Смена нижнего белья и носков. - Свисток (потребуется, чтобы звать на помощь). - Охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт). - Ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.). - Одноразовая посуда. - Средства гигиены. Если позволяет место и средства - положите спальный мешок, палатку (сейчас в специализированных магазинах представлен огромный их выбор), - газовую туристическую горелку с баллончиком 200-400 г. – этого вполне хватит на первое время для приготовления еды и обогрева. Может пригодиться маленький блокнот и карандаш, который в отличие от шариковой ручки пишет всегда. В зависимости от местности, в которой вы проживаете, будет меняться и

содержимое «тревожного чемоданчика». Например, в сельской местности, понадобится компас, складная пила, а в городских условиях эти предметы вряд ли будут востребованы. Рекомендуется протестировать уже собранный «тревожный чемоданчик», например, на даче, а затем скорректировать его содержимое. Строгих рекомендаций на этот счет нет, но лучше следовать туристическому правилу: легкие предметы и предметы первой необходимости - аптечка, фонарик, нож и т.п. - сверху и в карманах, сменное белье, еда - на дно.

**Продукты.** Собирая продуктовый запас в «тревожный чемоданчик», можно приобрести туристический продуктовый набор длительного срока хранения (в магазинах для туристов и охотников), который содержит необходимый рацион на сутки. Или собрать продуктовый набор самостоятельно.

Основное правило - продукты должны быть компактными, легкими, калорийными и иметь длительный срок хранения. Выбирайте продукты в легких и крепких упаковках.

Рекомендуется взять сухофрукты (сушеные бананы, инжир, курага), орехи, орехово-фруктовые смеси, шоколад. Эти продукты очень калорийны и помогут Вам «продержаться» несколько дней, при этом они не тяжелые и занимают мало места.

Несмотря на то, что шоколад хорошо утоляет голод, будьте аккуратны: слишком сладкие, так же как и соленые продукты вызывают жажду.

Обязательно возьмите галеты - они легкие и питательные, могут храниться длительное время в защищенном от влаги месте.

Для маленьких детей необходимо подготовить детское питание, сухое молоко и смеси.

И для детей, и для взрослых рекомендуется взять поливитамины - из расчета 1 шт. в день на одного. Положите их к продуктам.

Не рекомендуется для рациона «тревожного чемоданчика» выбирать консервированные продукты – железные банки весят много, а питательная ценность консервов не выше, чем у перечисленных выше продуктов.