ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Как подготовиться к землетрясению

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней, аптечку с медицинскими средствами и набором лекарств, необходимых для хронически больных членов семьи.

Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.

Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте, плотно закрытой таре, так, чтобы они не могли упасть и разбиться.

Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

Если у вас есть гараж или дачный домик, имейте ввиду возможность их использования как убежище во время землетрясения или в первые дни после сильного землетрясения.

Как действовать во время землетрясения

Ощутив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки 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 - оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других! 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 свечами, спичками, зажигалками - при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов. Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.

Как действовать после землетрясения

Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся. Освободите попавших в легкоустранимые завалы.

Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что 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 явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здание без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями. Если вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, наводящимися 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 пищи более полумесяца.

Не надо пугаться каждого землетрясения. Относительно слабые землетрясения (до 5 баллов) не причиняют ущерба.

НАВОДНЕНИЕ

Как только вы получите сигнал об угрозе наводнения, действуйте следующим образом:

- отключите воду, газ и электричество, потушите печи отопления;
- поднимите на чердак теплые вещи, запас пресной воды и консервированные продукты питания;
- закройте все окна и двери, положите в непромокаемый пакет все важные документы, деньги и лекарства;
- отправляйтесь на специальный пункт эвакуации.

Если стихия все же застала вас врасплох, не паникуйте. Постарайтесь добраться до ближайшей возвышенности (можно вылезти на крышу) и ждите эвакуации там. Подайте сигнал бедствия: в светлое время суток можно повесить на высоком месте кусок цветной ткани или полотенце, а в ночное время – использовать световые сигналы.

При спасательных работах пострадавшим необходимо проявлять выдержку и самообладание, строго выполнять требования спасателей. Нельзя переполнять спасательные средства (катера, лодки, плоты и т.п.), поскольку это угрожает безопасности и спасенных и спасателей. Попав в воду, следует сбросить с себя тяжёлую одежду и обувь, отыскать поблизости плавающие или возвышающие над водой предметы и воспользоваться ими до получения помощи.

УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ

Что нужно сделать после получения штормового предупреждения:

Прежде всего - внимательно выслушать инструкции. В них будет сообщено предполагаемое время и сила опасности, рекомендации по использованию убежищ и эвакуации. Затем надо принимать личные меры самозащиты:

- с наветренной стороны здания плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия; стекла окон оклеить, по возможности защитить ставнями или щитами; чтобы уравнять внутреннее давление, с подветренной стороны двери и окна открыть и закрепить в этом положении;
- подготовить автономный запас воды и пищи, медикаментов; взять фонарик, керосиновую лампу, свечу, походную плитку или керосинку, приемник на батарейках; взять с собой документы и деньги;
- убрать с балконов, подоконников и лоджий вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком; то же касается предметов во дворе или на крыше;
- погасить огонь в печах, подготовиться к выключению электросети, закрыть газовые краны;
- оставить включенными радиоприемники и телевизоры: по ним может поступить новая важная информация;
- из легких зданий перейти в более прочные или убежища ГО.

Лучше всего переждать ураган в убежище, заранее подготовленном укрытии или хотя бы в подвале. Если это не удалось и вам приходится встречать наступление стихийного бедствия в здании, нужно выбрать наиболее безопасное место - в средней части дома, в коридорах, на первом этаже. Ранить могут осколки разлетающихся окон, поэтому следует встать в простенке, вплотную к стене, спрятаться во встроенном шкафу или защититься матрасами.

Если во время урагана, бури или смерча вы оказались на улице - нужно находиться как можно дальше от зданий и спрятаться в кювете, яме, канаве, прижавшись плотно к земле. Это спасет от летящих осколков шифера, стекла, различных предметов, сорванных дорожных знаков и кирпича - наиболее вероятных источников опасности, Разумеется, если есть возможность оказаться в убежище или подвале ближайшего здания, то надо сделать это как можно быстрее.

Крупных сооружений - мосты, эстакады, трубопроводы - нужно избегать во что бы то ни стало. Надо иметь в виду, что техногенные катастрофы и пожары - обычный результат сильных стихийных бедствий, поэтому лучше оказаться в стороне от химических и нефтеперегонных заводов, различных объектов повышенного риска и линий электропередачи.

Когда ветер стих, не стоит сразу же выходить на улицу - через несколько минут шквал может повториться. Потом, когда станет ясно, что опасность миновала, выходя из дома, вначале осмотритесь – нет ли нависающих предметов и частей конструкций, оборванных проводов. Нет ли запаха газа. Огонь нельзя зажигать до тех пор, пока не будет уверенности, что обошлось без утечек газа. Нельзя также пользоваться лифтами.

Одна из разновидностей этого стихийного бедствия - **снежная буря**. В это время можно выходить из дома лишь в исключительных случаях и никогда в одиночку. Сообщите соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. Если вы потеряли ориентацию и хотите осмотреться, нельзя отходить от машины за пределы видимости. А вообще лучше переждать снежную бурю в ближайшем населенном пункте.

ЛАВИНА

Если вы едете по горной дороге, вам необходимо помнить об угрозе схода снежной лавины. В первую очередь, обращайте внимание на предупреждающие и запрещающие знаки. Прислушивайтесь к рекомендациям специальных служб.

Если вас завалило снегом, и вы находитесь в машине:

- не паникуйте
- примите удобную позу и не двигайтесь, чтобы не расходовать кислород;
- ждите, когда прибудут спасатели.

Если вы попали в лавину вне машины:

- сгруппируйтесь и защитите от снега дыхательные пути;
- помните! Кричать бесполезно, даже если вы слышите людей, находящихся на поверхности;
- берегите силы и кислород и постарайтесь не заснуть.

ГРОЗА

Если гроза застала Вас врасплох на открытой местности, помните:

- ✓ молния никогда не ударяет в кустарнике;
- ✓ надо избегать отдельно стоящих деревьев, как на равнине, так и на возвышенности;
- ✓ если есть возможность, переждите грозу в автомобиле, шалаше, палатке;
- ✓ держитесь подальше от высоких металлических конструкций, опор, труб и т.п.;
- ✓ не желательно находиться на берегу водоема реки;
- ✓ во время грозы выключайте электроприборы в доме.

При тяжелых формах поражения молнией или током внешние проявления бывают следующими:

- электрический ожог в точках входа – выхода молнии (тока);
- признаки ожога следующие – остановка сердца; потеря сознания, глубокие термические ожоги, шоковое состояние, снижение температуры тела, нарушение дыхания, могут наступить тонические сокращения мышц, параличи.

В этом случае, прежде всего, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию и обязательно доставить пострадавшего в больницу.

Широко распространенное в быту мнение, что пораженного молнией необходимо закапывать в землю, является грубейшей ошибкой! Закапывание в землю создает пострадавшему дополнительные неблагоприятные условия: ухудшает дыхание (если оно имелось), вызывает охлаждение пострадавшего, затрудняет кровообращение и, что особенно важно, затягивает время оказания действенной помощи, а именно – согревание, искусственное дыхание, массаж сердца, своевременная транспортировка и т.д.

Выполняя эти рекомендованные меры предосторожности и правила оказания первой необходимой помощи пострадавшему можно не только избежать поражения молнией или током, но и спасти пострадавшего.