**ДІІ НАСЕЛЕННЯ 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;
* вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;
* 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 території, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;
* бути готовими до повторних поштовхів.

**Правила поведінки під час землетрусу**

* **Якщо землетрус застав вас вдома:**
* не піддаватися паніці й зберігати спокій, підбадьорювати присутніх;
* укритися під міцними столами, поблизу головних стін, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;
* триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, який необхідно 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, рятувальникам;
* відкрити двері для забезпечення виходу в разі потреби;
* не виходити на балкони;
* не користуватися сірниками, бо може існувати небезпека витоку газу;
* ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж зробити це потрібно 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 найближче небезпечне місце збору людей, бажано пішки, а не на транспортному засобі.
* **По дорозі до безпечних місць:**
* направлятися до території, вільної від будинків, електромереж та інших об’єктів;
* уважно стежити за стінами, що можуть упасти;
* залишити небезпечну зону;
* стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки тощо);
* не підходити близько до місця пожежі;
* зробити запас питної води;
* брати участь у негайній допомозі іншим.
* **Якщо ви знаходитесь у машині:**
* не дозволяти людям піддаватися паніці;
* не зупинятися під мостами, лініями електропередач;
* при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;
* їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів і дерев;
* за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.
* **Якщо ви знаходитеся у громадському місці:**
* головну небезпеку представляє скупчення людей, що піддалась паніці (у цьому разі намагатися вибрати безпечний вихід);
* 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.

**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 ;
* в першу чергу пам’ятайте, що до місця події вже прямують всі екстрені служби;
* кличте на допомогу, намагайтеся кричати, подавати сигнали ліхтариком від мобільного телефону;
* рятувальники час від часу влаштовують “хвилину тиші”, у цей час слід якомога голосніше кричати та подавати сигнали;
* якщо вас ніхто не чує спершу оцініть обстановку навколо (чим вас притиснуло, що ви бачите перед собою, чи є поряд ще хтось);
* якщо частину тіла притиснуло уламком і звільнити її неможливо одразу розпочніть масажувати ділянку тіла вище затиснутої ;
* якщо вам вдалося вибратися огляньте себе на наявність травм та ран;
* якщо розумієте, що немає сил і можливості вибратися самотужки продовжуйте кликати на допомогу та чекати на рятувальників.