

**Мы живем в Кемеровской области – зоне с повышенной сейсмоактивностью. Каждый гражданин должен сознательно и систематически планировать свои действия во время возможного землетрясения.**

Проверьте состояние вашего жилища – потолки, кровля, дымовые трубы, состояние электропроводки и труб. Определить какие требуются меры по укреплению квартиры или дома.

Закрепите шкафы полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полках и антресолей снимите тяжелые предметы. Спальные места нужно располагать подальше от больших окон, стеклянных перегородок, зеркал. Над кроватями и диванами не держите полок, тяжелых картин.

Помните укреплять и ставить шкафы, полки, мебель надо так, чтобы они в случае падения не загоразивали выход, не закрывали дверь.

Заранее определите наиболее безопасные места в своем доме, это внутренние углы капитальных стен, проемы входных дверей, места под балконами каркаса здания, столбы, кровати.

Проводите в своей семье детальное обсуждение возможности землетрясения, составьте и попросите домашних хорошо запомнить план сбора всей семьи после землетрясения. Пункт сбора намечайте на открытом месте недалеко от дома.

Желательно хранить документы особо ценные вещи и изделия из драгоценных металлов в таком месте в сумке, чтобы при необходимости можно было быстро взять их с собой.

Дома всегда должен быть наготове так называемый «тревожный чемоданчик».

**Что должно быть в «тревожном чемоданчике»:**

Теплое одеяло, теплые вещи, аптечка первой помощи, фонарик с запасом батареек, спички, бутылка с водой.

## **Самое главное – постарайтесь сохранять спокойствие!**

- Если начались толчки и вы можете успеть быстро покинуть здание, то сделайте это в течение первых 15 – 20 секунд. Выбежав из здания, сразу отойдите от него подальше на открытое место. Реальную опасность для жизни представляют падающие обломки.
- Если вы остались в здании, то укройтесь в безопасном месте. В многоэтажном доме встаньте в проеме внутренних дверей или в углу комнаты, подальше от окон и тяжелых предметов. Можно забраться под стол, под кровать, лечь в чугунную ванну. Школьникам можно залезть под парты, отвернуться от окна и закрыть лицо и голову руками.
- В любом здании держитесь дальше от окна ближе к внутренним капитальным стенам здания.
- Если рядом дети, закройте их собой.
- Дождитесь окончания толчка и только потом постарайтесь начать эвакуацию.
- Не пользуйтесь лифтом!
- Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности.
- Быстро покиньте дом и отойдите от него на открытом месте подальше от зданий, линий электропередачи. Остерегайтесь оборванных проводов!
- Если вы едете в автомобиле, остановитесь, откройте двери и оставайтесь в автомобиле до прекращения колебаний. Ночью может понадобиться свет фар вашего автомобиля.
- В общественном транспорте не создавайте паники, не бейте окна, не рвитесь к дверям. Пассажирам безопаснее всего оставаться на своих местах до конца колебания почвы.
- Будьте готовы к тому, что после первого сильного толчка может наступить временное затишье, а затем новый толчок.
- Если вы будете действовать спокойно и сознательно, у вас больше шансов остаться невредимым. Более того, другие люди будут брать с вас пример и только выигрывают от этого.
- Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их.

- Помогите, по возможности, пострадавшим, окажите им первую медицинскую помощь, укройте одеялами, чтобы не допустить переохлаждения, вызовите скорую помощь тем, кто в ней нуждается.
- По возможности вместе с соседями примите посильное участие в разборе завалов и извлечении пострадавших из под обломков, используя ломы, кирки, лопаты, домкраты и другие подручные средства.
- Не занимайте телефон без крайней нужды. Телефонная сеть будет перегружена.
- Если есть возможность, включите радиотрансляцию. Подчиняетесь указанием местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.
- Не пользуйтесь открытым огнем.
- Не подходите к окну поврежденным зданиям, не входите в них.
- Если вас завалило обломками, голосом и стуком привлекайте внимание людей, голосом и стуком привлекайте внимание людей, спасателей. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.
- Не выдумывайте и не передавайте никаких догадок и слухов о возможных следующих толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.
- Содействуйте правоохранительным органам, войскам, пожарным, скорой, медицинской помощи, и спасателям, участвующим в спасательных, и восстановительных работ.

**Всегда будьте образцом мужественного и спокойного поведения!**