

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

Проверьте состояние вашего жилища – потолок, кровля, дымовая труба, состояние электропроводов труб. Определите, какие требуются меры по укреплению квартиры или дома.

Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок 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 балками каркаса здания, столы, 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»:

1. *Теплое одеяло*
2. *Теплые вещи*
3. *Аптечка первой помощи*
4. *Фонарик с запасом батареек*
5. *Спички*
6. *Бутылки с водой*

## **САМОЕ ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАЙТЕСЬ СОХРАНИТЬ 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 окон и закрыть лицо руками.

- В любом здании держитесь дальше от окон, 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 открытое место 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 колебаний 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 выиграют 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. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

- Не пользуйтесь открытым огнем.

- Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них.

- Если вам завалило обломками, голосом и стуком привлечите 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 и медицинской помощи и спасателям, участвующим в проведении спасательных и восстановительных работ. Всегда и во всем будьте образцом мужественного и спокойного поведения.