**МЧС СОВЕТУЕТ**

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ**

 **До землетрясения**

 На случай, если при сильном землетрясении вы примете решение покинуть здание, заранее наметьте путь движения с учетом малого запаса времени — около 15–20 секунд до наибольших колебаний и толчков.

 Заранее определите наиболее безопасные места, где можно переждать толчки. Это — проемы капитальных внутренних стен (не перегородок!), углы, образованные внутренними капитальными стенами, места у внутренних капитальных стен, у колонн и под балками каркаса.

 Учтите, что наиболее опасными местами в зданиях во время землетрясения являются большие застекленные проемы наружных и внутренних стен, угловые комнаты, особенно последних этажей, лестничные проходы.

 Укрытием от падающих предметов и обломков могут служить места под прочными столами и кроватями; научите детей прятаться туда при сильных толчках в отсутствие взрослых. Проведите дома репетиции.

 Заранее прочно закрепите шкафы, этажерки, стеллажи, полки к стенам, к полу. Мебель следует разместить так, чтобы она не могла упасть на спальные места, перекрыть выходы из комнат, загородить двери.

 Прочно закрепите или переместите вниз тяжелые и ценные вещи, стоящие или лежащие на полках или на мебели, (вазы, телевизоры, компьютеры, утюги и т. п. ).

 Не устраивайте полки над спальными местами, раковинами, унитазами. Закройте переднюю часть полок с посудой, установите прочные защелки на дверцы шкафов и полок.

 Надежно закрепите люстры и люминесцентные светильники. Не используйте стеклянные абажуры. Проверьте надежность подвесных потолков.

 Не загромождайте вещами вход в квартиру, коридоры и на лестничные площадки.

 Емкости, содержащие легковоспламеняющиеся и едкие жидкости (пятновыводители, нитрокраска, инсектициды), должны быть надежно закупорены и храниться так, чтобы они не могли упасть и разбиться при сильных колебаниях.

 Не располагайте спальные места у больших оконных проемов, стеклянных перегородок.

 **Имейте дома:**

* запас консервированных продуктов и питьевой воды из расчета на 3–5 дней;
* аптечку первой медицинской помощи с двойным запасом перевязочных материалов (бинт, лейкопластырь, вата) и с набором лекарств, необходимых хроническим больным членам семьи;
* переносной электрический фонарь, огнетушитель, например, автомобильный (заранее научитесь им пользоваться);
* всегда имейте при себе сотовый телефон.

 Храните документы в одном легкодоступном месте, желательно недалеко от входа в квартиру. Там же целесообразно хранить рюкзак, в котором следует иметь нож, фонарь, топорик, спички, зажигалку (новую), немного еды, аптечку, свечи, шерстяное одеяло, кусок полиэтиленовой пленки, запасную одежду и обувь (по сезону) в расчете на всю семью.

### Во время сильного землетрясения

 **В помещении**

 Если вы можете покинуть здание в течение первых 15–20 секунд, то сделайте это. Желательно взять с собой сотовый телефон. Выбежав из здания, сразу отойдите от него на открытое место.

 Если вы остались в здании, то укройтесь в заранее выбранном, относительно безопасном месте. В многоэтажном доме можно распахнуть дверь на лестницу и встать в проеме.

 Если есть опасность падения кусков штукатурки, светильников, стекол — прячьтесь под стол. Школьникам можно залезть под парты, отвернуться от окон. В любом здании держитесь дальше от окон, ближе к внутренним капитальным стенам здания. Бойтесь стеклянных перегородок!

 Не создавайте давку и «пробки» в дверях!

 Не прыгайте в окно, находясь выше первого этажа!

 Не прыгайте в застекленные окна! При явной необходимости предварительно выбейте стекло табуреткой, в крайнем случае — спиной.

 Держите при себе сотовый телефон, с его помощью вы сможете связаться со спасателями.

 **На улице**

 Отойдите на открытое место подальше от зданий, линий электропередач. Бойтесь оборванных проводов!

 Не бегайте вдоль зданий, не входите в здания — реальную опасность для жизни представляют падающие обломки.

 **После сильного землетрясения**

 Окажите медицинскую помощь в первую очередь детям и наиболее нуждающимся.

 Освободите попавших в легкоустранимые завалы. Будьте осторожны! Если требуется дополнительная, медицинская или другая специальная помощь, дождитесь ее.

 Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их.

 Включите радиотрансляцию или УКВ-радиоприемник. Следуйте указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

 Проверьте, нет ли повреждений водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите водоснабжение.

 Прежде чем пользоваться канализацией, убедитесь в ее исправности в пределах здания, подвала.

 Не пользуйтесь открытым огнем.

 Спускаясь по лестнице, проверяйте ее прочность.

 Не подходите к поврежденным зданиям, не входите в них.

 Обнаружив разлив бензина, ацетона и т. п., удалитесь на безопасное расстояние от места разлива на случай их возгорания.

 Не выдумывайте и не распространяйте никаких слухов о возможных следующих толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.