

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 або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди буде найбільш заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;
- вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;
- віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;
- 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 загрозувати 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 міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;
- уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами;
- бути готовими до повторних поштовхів;

- дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

Правила поведінки під час землетрусу

Вдома:

- не піддаватися паніці й зберігати спокій, підбадьорювати присутніх; укритися під міцними столами, поблизу головних стін чи колон, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;
- триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, що треба 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, пожежним, цивільного захисту;
- постійно слухати інформацію по радіо;
- відкрити двері для забезпечення виходу в разі потреби;
- не виходити на балкони;
- не користуватися ліфтом;
- не користуватися сірниками, бо може існувати небезпека витoku газу;
- ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж зробити це (якщо він ще цілий), 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 найближчий центр збору людей, бажано пішки, а не на транспортному засобі;
- уникати вузьких і захаращених вулиць.

По дорозі до безпечних місць:

- направлятися до місцевості, вільної від будинків, електромереж та інших об'єктів;
- уважно стежити за стінами, що можуть упасти, триматися подалі від веж, дзвіниць, водоймищ;
- залишити небезпечну зону, а, за неможливості, знайти укриття під портиком входу в під'їзд;
- стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки тощо);
- не підходити близько до місця пожежі;
- не ховатися поблизу гребель, річкових долин, на морських пляжах і берегах озер;
- забезпечити себе питною водою;

- слідувати інструкціям місцевої влади;
- брати участь у негайній допомозі іншим.

У машині:

- не дозволяти людям піддаватися паніці;
- не зупинятися під мостами, шляхопроводами, лініями електропередач;
- при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;
- їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів, карнизів і дерев;
- за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.

У громадському місці:

- головну небезпеку представляє юрба, що піддалась паніці (у цьому разі намагатися вибрати безпечний вихід, ще не помічений юрбою);
- 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.

У школі та інших навчальних закладах:

- дотримуватись заздалегідь розробленого відповідними органами ситуаційного плану;
- тримати ситуацію під контролем, щоб допомогти іншим (впевненість і володіння обстановкою дорослого дозволяють дітям дотримуватись його вказівок, не піддаючись паніці);
- тренування, заздалегідь проведені з дітьми, дають змогу діяти більш правильно і спокійно;
- дітям необхідно знати, де знайти притулок - якщо вчитель ховається під кафедрою, учні мають використовувати для цих цілей свої парти (кожен крок дорослого повинен повторюватися всіма дітьми);
- кожного учня необхідно вчити бути відповідальним за свої речі (у такий спосіб його увага відволікається від головної проблеми і це дає змогу легше вгамувати страх під час евакуації);
- у вчителя має бути повний список присутніх учнів, і при виході він повинен його звірити з наявністю дітей;
- подбати про передачу дітей батькам чи у спеціально призначені центри їх збору.

У потязі або у метро:

- бути готовими до того, що як тільки відбудеться поштовх, можливо, буде відключена електроенергія (вагон зануриться в темряву, але, незважаючи на це, не слід піддаватися паніці);
- підземні станції у разі землетрусу є безпечним місцем (металоконструкції дають змогу їм добре протистояти поштовхам).

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 (необхідно спробувати вижити за будь-яку ціну);
- оцінити ситуацію і визначити, що є в ній позитивного;
- пам'ятати, що людина здатна витримати спрагу й, особливо, голод протягом достатньої кількості днів, якщо не буде даремно витратити енергію;
- мати впевненість, що допомога прийде обов'язково;
- шукати у кишенях або поблизу предмети, що могли б допомогти подавати світлові чи звукові сигнали (наприклад, будь-яким предметом наносити удари по трубах чи стінах, в результаті чого, завдяки звуку, що утвориться, привернути увагу);
- пристосуватися до обстановки і намагатись знайти можливий вихід;
- у разі нестачі повітря, не запалювати свічок, що випалюють кисень;
- у випадку, коли єдиним шляхом виходу є вузький лаз, необхідно просуватися крізь нього. Для цього потрібно, розслабивши м'язи, поступово просуватися, притиснувши лікті до боків, і рухаючись ногами вперед.