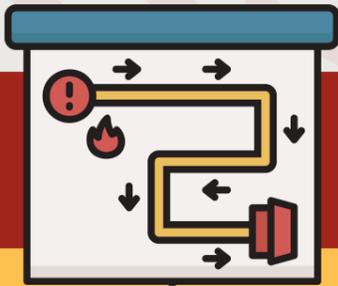




ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ ЗАРАНЕЕ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?



Составьте план действий и место встречи семьи.

Уточнение: Разработайте семейный план действий на случай землетрясения, определите безопасные места внутри и вокруг дома, а также договоритесь о месте встречи на случай разобщения.



Подготовьте запас еды, воды, фонарик, огнетушитель и свисток.

Уточнение: Соберите аварийный комплект, включающий питьевую воду, нескорпортящиеся продукты, фонарик, запасные батареи, аптечку первой помощи, огнетушитель, свисток, копии важных документов и наличные деньги.



Закрепите тяжелые предметы дома.

Уточнение: Закрепите на стенах тяжелую мебель, такие как книжные шкафы и стеллажи, уберите тяжелые предметы с верхних полок, чтобы предотвратить их падение во время толчков.



Улучшите структуру здания для безопасности.

Уточнение: При необходимости проведите профессиональную оценку сейсмостойкости вашего дома и выполните рекомендованные укрепляющие работы.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ:

Если вы на первом этаже – немедленно покиньте помещение, после первой сейсмической волны!



Лечь: опуститесь на четвереньки и держитесь за что-то прочное.

Уточнение: При первых признаках землетрясения опуститесь на руки и колени, чтобы предотвратить падение, и оставайтесь в таком положении.

Укрыться: накройте голову руками или залезьте под стол.



Уточнение: Найдите укрытие под прочной мебелью (например, столом) или защитите голову и шею руками, если укрытия нет поблизости.



Держаться: держитесь за укрытие, чтобы оно не сдвинулось.

Уточнение: Удерживайте выбранное укрытие, чтобы оно не сместилось во время толчков, и оставайтесь на месте до прекращения сотрясений.

В машине: остановитесь и включите ручной тормоз.



Уточнение: Остановитесь как можно быстрее в безопасном месте, избегая мостов, туннелей и линий электропередач, оставайтесь в автомобиле с пристегнутыми ремнями безопасности до прекращения толчков.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ:



Ожидайте последующих толчков.

Уточнение: Будьте готовы к повторным толчкам (афтершокам), которые могут произойти после основного землетрясения.

Быстро покиньте поврежденные здания



Уточнение: Если здание получило повреждения, осторожно покиньте его, избегая использования лифтов, и отойдите на безопасное расстояние.



Стучите или подавайте сигналы, если застряли

Уточнение: Если вы оказались под завалами, используйте свисток или стучите по трубам или стенам, чтобы привлечь внимание спасателей; кричите только в крайнем случае, чтобы сохранить энергию и избежать вдыхания пыли.

Осмотрите себя и помогите другим



Уточнение: Проверьте себя и окружающих на наличие травм, при необходимости окажите первую помощь и ищите медицинскую помощь для серьезно пострадавших.

Следите за новостями и предупреждениями



Уточнение: Используйте радиоприемник на батарейках или мобильное устройство для получения актуальной информации и инструкций от официальных служб.

ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ

1. Составлен план действий и место встречи семьи
2. Подготовлен запас еды, воды, фонарик, огнетушитель и свисток
3. Закреплены тяжелые предметы в доме
4. Проведена оценка и укрепление конструкции здания
5. Знаете, как действовать во время толчков: лечь, укрыться, держаться
6. Знаете правила поведения в автомобиле при землетрясении
7. Знаете что нужно ожидать афтершоки, не входите в поврежденные здания
8. Знаете что нужно следить за официальными новостями и предупреждениями
9. Для пожилых: запаслись лекарствами на 2 недели

ДА НЕТ

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



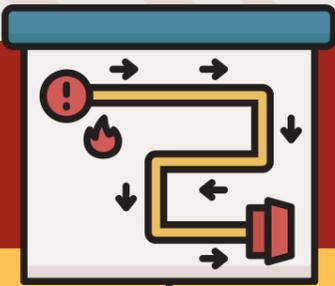
Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК

юнисеф 
для каждого ребенка



ЖЕР СІЛКІНІСІНЕ АЛДЫН АЛА ДАЙЫН БОЛЫҢЫЗ

ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАЛУ КЕРЕК?



Іс-қимыл жоспарын құрып, отбасыңызбен кездесетін орынды белгілеңіз.

Нақтылау: Жер сілкінісі болған жағдайда отбасылық іс-қимыл жоспарын әзірлеңіз, үйдің ішіндегі және маңайындағы қауіпсіз орындарды белгілеңіз, сондай-ақ ажырап қалған жағдайда қай жерде кездесетінді алдын ала келісіп қойыңыз.



Тамақ, су, қолшам, өрт сөндіргіш және ысқырық қорын дайындаңыз.

Нақтылау: Авариялық жабдықтар жиынтығын даярлаңыз, оның ішінде ауыз су, бұзылмайтын тағамдар, қолшам, қосымша батареялар, алғашқы көмек көрсетуге арналған дәрі қобдишасы, өрт сөндіргіш, ысқырық, маңызды құжаттардың көшірмелері және қолма-қол ақша болуы керек.



Үйдегі ауыр заттарды бекітіңіз.

Нақтылау: Кітап сөрелері мен стеллаж сияқты ауыр жиһазды қабырғаға бекітіңіз, жер сілкінісі кезінде құлап кетпеуі үшін – ауыр заттарды жоғарғы сөрелерден алыңыз.



Қауіпсіздік үшін ғимарат құрылымын жақсартыңыз.

Нақтылау: Қажет болған жағдайда үйіңіздің сейсмотұрақтылығын кәсіби маманға бағалатып, ұсынылған нығайту жұмыстарын орындаңыз.

ЖЕР СІЛКІНІСІ КЕЗІНДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК:

Егер сіз бірінші қабатта болсаңыз, бірінші сейсмикалық толқыннан кейін дереу ғимараттан шығыңыз!



Еңбектеп жату: төрт тағандап еңбектеп, берік нәрседен ұстаңыз.

Нақтылау: Жер сілкінісінің алғашқы дүмпуі кезінде құлап қалмау үшін қолыңыз бен аяғыңызды төмен түсіріп, осындай қалыпта еңбектеп жатыңыз.

Тасалану: басыңызды қолмен жабыңыз немесе үстелдің астына кіріңіз.



Нақтылау: Берік жиһаздың (мысалы, үстелдің) астына тығылыңыз; жақын маңда тасаланатын жер болмаса, басыңыз бен мойныңызды қолыңызбен қорғаңыз.



Ұстану: қозғалып кетпеу үшін тасаланған нәрседен мықтап ұстаңыз.

Нақтылау: Дүмпу кезінде орнынан жылжымау үшін таңдап алған нәрседен мықтап ұстаныңыз, және сілкініс тоқтағанға дейін орныңызда қалыңыз.

Көлікте болсаңыз: тоқтаңыз және қол тежегішін тартыңыз.



Нақтылау: Көпірлерден, тоннельдерден, электр желілерінен аулақ, қауіпсіз ашық жерге тездетіп тоқтаңыз, қауіп сейілгенше көліктен шықпай, белдікті тағып отырыңыз.

ЖЕР СІЛКІНІСІНЕН КЕЙІНГІ ҚАУІПСІЗДІК:



Қайталама дүмпулерге дайын болыңыз.

Нақтылау: Негізгі жер сілкінісінен кейін болуы мүмкін қайталама дүмпулерге (афтершок) дайын болыңыз.

Бүлінген ғимараттардан тездетіп шығыңыз.



Нақтылау: Егер ғимарат бүлінсе, лифтіні пайдаланбай, абайлап шығыңыз, қауіпсіз қашықтыққа алыстаңыз.



Егер шыға алмай қалсаңыз, құтқарушыларға белгі беріңіз.

Нақтылау: Егер сіз қирандылар астында қалсаңыз, құтқарушылардың назарын аудару үшін ысқырық пайдаланыңыз немесе құбырды не қабырғаны ұрып белгі беріңіз; күштіңізді сақтап, шаң жұтпау үшін – соңғы жағдайда ғана айқайлаңыз.

Өзіңізді қарап-тексеріңіз және басқаларға көмек көрсетіңіз.



Нақтылау: Өзіңіздің және айналаңыздағылардың жарақаттанғанын-жарақаттанбағанын тексеріңіз, қажет болған жағдайда алғашқы көмек көрсетіңіз және қатты зардап шеккендерге медициналық көмек көрсету жағын қарастырыңыз.

Жаңалықтар мен хабарламаларды қадағалаңыз.



Нақтылау: Ресми қызметтерден өзекті ақпараттар мен нұсқаулықтар алу үшін батареямен жұмыс істейтін радиоқабылдағышты немесе мобильді құрылғыны пайдаланыңыз.

ДАЙЫНДЫҚ ЧЕК-ПАРАҒЫ

1. Іс-қимыл жоспары жасалды және отбасының кездесу орны белгіленді
2. Тамақ, су қорын, қолшам, өрт сөндіргіш және ысқырық дайындады
3. Үйдегі ауыр заттар бекітілді
4. Ғимарат конструкциясының беріктігі бағаланып, нығайтылды
5. Дүмпу кезінде қалай әрекет ету керегін білесіз: жату, жасырыну, ұстап тұру
6. Жер сілкінісі кезінде автокөлікте өзіңізді қалай ұстау керегін білесіз
7. Афтершоктар болатынын білесіз, зақымданған ғимараттарға кірмейсіз
8. Ресми жаңалықтар мен хабарламаларды қадағалау керегін білесіз
9. Қарт адамдар үшін: 2 аптаға жететін дәрі-дәрмек қоры болу

ИӘ **ЖОҚ**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы

юнисеф 
әрбір бала үшін