



Землетруси

Вашингтон — це місцевість, де бувають землетруси.

Коли земля починає тремитися, дотримуйтеся правила «Падай, ховайся та тримайся».

Падай, ховайся та тримайся

- Коли ви відчуваєте землетрус, **ПАДАЙТЕ** та **ХОВАЙТЕСЯ** під міцним столом. Не стійте біля вікон або предметів, які можуть упасти, наприклад біля книжкової шафи. **ТРИМАЙТЕСЯ** за стіл. Якщо він пересувається, пересувайтесь разом із ним. Не біжіть — залишайтеся на місці. «Падай, ховайся та тримайся.»

Підготуйтеся до землетрусу

- Закріпіть побутові прилади та високі важкі меблі, що можуть упасти. Встановіть замки на дверцях шаф, щоб із них не вивалювалися речі.
- Дізнайтеся, як можна удосконалити оселю, щоб захистити її від руйнування під час землетрусу.
- Знайдіть контактну особу в іншому районі та тримайте її номер телефону напоготові. Це людина, якій телефонуватимуть члени вашої сім'ї, якщо ви розлучитеся.
- Визначте місце в оселі, де будуть зберігатися аварійні запаси, та повідомте іншим, де воно знаходиться.

Під час землетрусу

Якщо ви знаходитесь у приміщенні:

- Не виходьте на вулицю. Залізьте під міцний стіл і тримайтеся за нього. Якщо він пересувається, пересувайтесь разом із ним. Не стійте біля вікон, книжкових шаф, холодильників, важких дзеркал, висячих рослин та інших предметів, які можуть упасти. Не виходьте на вулицю, доки поштовхи не припиняться.
- Якщо ви знаходитесь у людній крамниці або громадському місці, не кидайтеся до виходу. Відійдіть від полиць із предметами, що можуть упасти на вас, і «падайте, ховайтеся та тримайтеся».
- Якщо ви знаходитесь у театрі або на стадіоні, залишайтеся на своєму місці, накрийте голову руками або залізьте під сидіння. Не виходьте, доки поштовхи не припиняться.

Якщо ви знаходитесь на вулиці:

- Якщо ви знаходитесь на вулиці, вийдіть на вільне місце подалі від дерев, знаків, будинків або електричних дротів і стовпів, що впали.

Якщо ви знаходитесь у центральному районі:

- Якщо ви знаходитесь на тротуарі біля високого будинку, станьте у дверях будинку або у фойє, щоб захистити себе від падаючих цеглин, скла та інших уламків.

Якщо ви за кермом:

- Якщо ви за кермом, повільно з'їдьте на узбіччя дороги та зупиніться. Уникайте мостів, ліній електропередач та інших небезпечних об'єктів. Не виходьте з машини, доки поштовхи не припиняться.

Якщо ви знаходитесь в інвалідному кріслі:

- Якщо ви знаходитесь в інвалідному кріслі, залишайтеся у ньому. Якщо можливо, перемістіться у небезпечне сховище, заблокуйте колеса та накрийте голову руками.

Після землетрусу

- Якщо вас евакуювали, чекайте, поки вам не скажуть, що повертатися додому безпечно.
- Будьте обережні, заходячи у будинки. Не підходьте до повалених ліній електропостачання.
- Перевірте, чи немає травм у вас та у людей поруч із вами.
- Будьте готові до повторних поштовхів.
- Користуйтеся телефоном лише для того, щоб повідомити про ситуацію, яка становить загрозу життю.
- Не їздіть на машині без необхідності.
- Якщо ви відчуваєте запах газу або чуєте шипіння, відкрийте вікно та покиньте будинок. Перекрийте головний газовий кран надворі.
- Перевірте, як почуваються сусіди, особливо люди похилого віку та інваліди.
- Спробуйте зателефонувати вашій контактній особі в іншому районі.
- Слухайте радіо.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-035
Ukrainian