

New Zealand

Shake  
Out™



## Учения на случай землетрясения и цунами по всей Новой Зеландии

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

New Zealand ShakeOut – учения на случай землетрясения и цунами проводятся по всей Новой Зеландии в 9.30 утра 18 октября 2018 года.

Существует риск землетрясений на всей территории Новой Зеландии и риск цунами во всех прибрежных зонах страны. Невозможно предсказать бедствие, но можно отработать правильные действия и защитить себя.

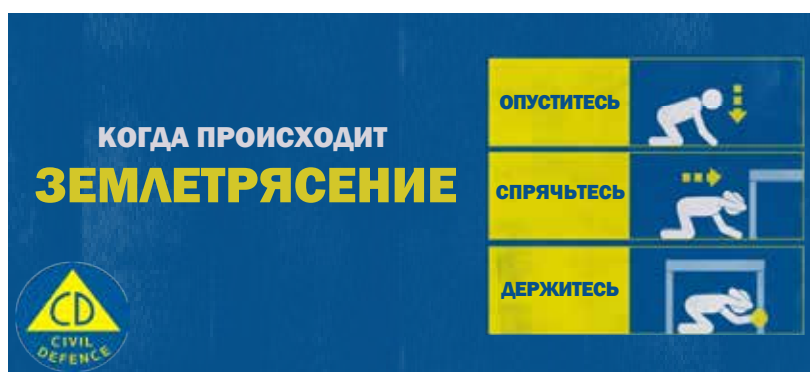
Примите участие в New Zealand ShakeOut 2018, чтобы научиться правильно реагировать в случае бедствия и быть готовым к нему!

ShakeOut – это просто как 1, 2, 3...

- 1** Подпишитесь сейчас! – зарегистрируйте своих коллег и членов семьи всего за пару минут.
- 2** Расскажите об учениях (друзьям, членам семьи, коллегам, поделитесь в Фейсбуке, Твиттере и т.д.).
- 3** Прodelайте упражнение Опуститесь, Спрячьтесь и Держитесь в 9:30 утра 18 октября 2018 года\*, а после пройдите в безопасное от цунами место, если Вы находитесь в прибрежной зоне.

Посетите [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz), чтобы подписаться, запланировать учения, подготовиться и загрузить материалы для продвижения информации об учениях.

\* Если Вы не можете принять участие в учениях в 9.30 утра 18 октября 2018 года, выберите время, которое Вам удобно, в течение двух недель после учений (и Ваше участие будет учтено).



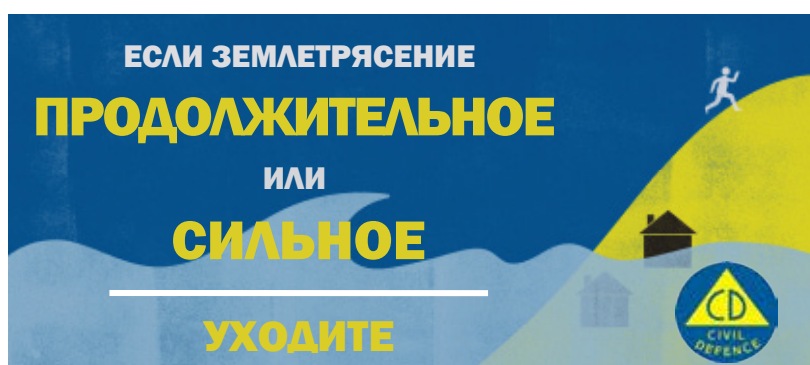
### **Опуститесь, Спрячьтесь и Держитесь - это правильное действие при землетрясении.**

Это предохранит Вас от падения, уменьшит вероятность получения травм от падающих и летящих предметов, защитит голову, шею и жизненно важные органы.

- **ОПУСТИТЕСЬ** на четвереньки. Такое положение предохранит Вас от падения, но при этом позволит передвигаться в случае необходимости.
- **СПРЯЧЬТЕ** голову и шею (или всё тело, если это возможно) под прочный стол (если он в нескольких шагах от Вас). Если рядом нет укрытия, закройте голову и шею руками.
- **ДЕРЖИТЕСЬ** за Ваше укрытие (или продолжайте закрывать голову и шею руками), пока толчки не прекратятся. Если толчки передвигают Ваше укрытие, передвигайтесь вместе с ним.

Если Вы не можете опуститься, то примите позу на стуле или в инвалидном кресле (поставьте колёсики кресла на тормоз) как в случае аварийной посадки самолёта, закройте голову и шею руками. Если Вы не можете встать с кровати, закройте голову и шею подушкой.

Многие люди получают травмы, когда пытаются передвигаться **ВО ВРЕМЯ** землетрясения. Безопаснее Опуститься на четвереньки, Спрятаться под стол и Держаться пока толчки не прекратятся.



Если Вы находитесь в прибрежной зоне и наблюдаете что-либо из следующего:

- Ощущаете сильное землетрясение, при котором сложно устоять, или которое длится минуту или более
- Видите внезапный подъём или спад уровня моря
- Слышите громкие и необычные звуки со стороны моря

Немедленно поднимайтесь на ближайший возвышенный участок или уходите как можно дальше от моря. Отправляйтесь пешком или, если возможно, на велосипеде. Не ждите официального предупреждения.

Если причина местного происхождения, то цунами может появиться в считанные минуты, и времени для официального предупреждения просто не будет. Важно понимать естественные предупреждающие признаки и действовать быстро.

Помните, **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ** или **СИЛЬНОЕ** землетрясение: **УХОДИТЕ**.