

# КОГДА ПРОИСХОДИТ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

**ОПУСТИТЕСЬ**



**СПРЯЧЬТЕСЬ**



**ДЕРЖИТЕСЬ**



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



# Когда происходит землетрясение

## ОПУСТИТЕСЬ, СПРЯЧЬТЕСЬ, ДЕРЖИТЕСЬ

Вся территория Новой Зеландии подвержена риску землетрясений. Знание того, какие правильные действия нужно незамедлительно предпринять, может предотвратить травмы и спасти жизнь.

В случае землетрясения Опуститесь на четвереньки, Спрячьтесь под стол и Держитесь. Это предохранит Вас от падения, уменьшит вероятность получения травм от падающих и летящих предметов и защитит Вашу голову, шею и жизненно важные органы.

- **ОПУСТИТЕСЬ** на четвереньки. Такое положение предохранит Вас от падения и позволит Вам передвигаться в случае необходимости.
- **СПРЯЧЬТЕ** голову и шею (или все тело, если это возможно), переместившись под прочный обеденный или письменный стол (если Вы оказались в нескольких шагах от него). Если рядом с Вами нет укрытия, закройте голову и шею руками.
- **ДЕРЖИТЕСЬ** за Ваше укрытие (или продолжайте закрывать голову и шею руками) до тех пор, пока толчки не прекратятся. Если при толчках Ваше укрытие сдвигается, перемещайтесь вместе с ним.

Если поблизости нет укрытия, отползите во внутренний угол комнаты и закройте голову и шею руками. Не выбегайте из помещения и не стойте в дверном проёме. Многие люди получают травмы, когда пытаются передвигаться **ВО ВРЕМЯ** землетрясения. Безопаснее Опуститься на четвереньки, Спрятаться под стол и Держаться до тех пор, пока толчки не прекратятся.

Составьте план сегодня. Выясните, кто сможет Вам помочь и кому может потребоваться Ваша помощь. Информацию по своему региону Вы можете получить в местном органе управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

