

# Russian edition

## Руководство по действиям при землетрясении

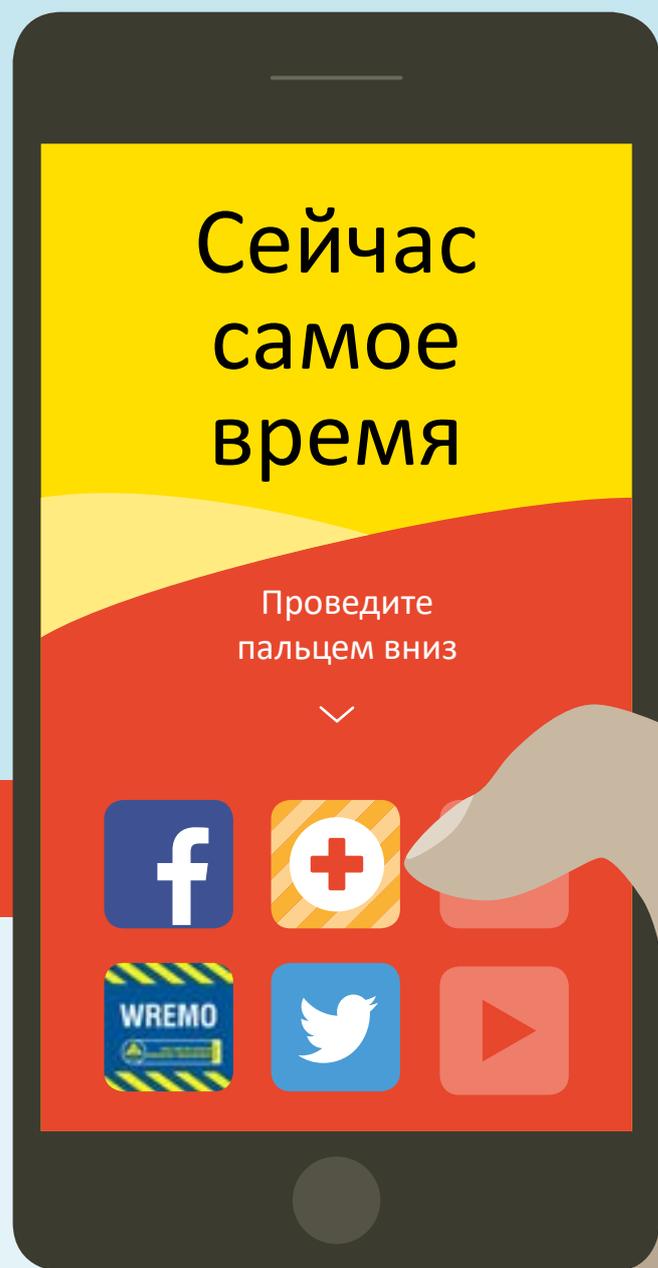
—  
Возьмите эту брошюру с собой и начните

### ПРЯМО СЕЙЧАС

#### 1. Подпишитесь на оповещения о тревоге и новости Веллингтонского офиса по чрезвычайным ситуациям (WREMO)

##### Загрузите мобильное приложение

Загрузите мобильное приложение Красного Креста Новой Зеландии по предупреждению об опасности [New Zealand Red Cross' Hazards app]. Не забудьте включить Основные Оповещения [General Notifications], чтобы получать предупреждения WREMO в случае чрезвычайных ситуаций, несущих угрозу для жизни. WREMO будет посылать предупреждения только в случае угрозы Вашей безопасности. Настройте остальные оповещения таким образом, чтобы узнавать только то, что Вас интересует. Например, живущим в Веллингтоне вряд ли будет интересно получать предупреждения о сильном ветре.



##### Если Вы получили предупреждение

Следуйте указаниям и поделитесь информацией в социальных сетях или отправьте текстовое сообщение своим близким и друзьям.

##### Рекомендуемые источники информации во время чрезвычайных ситуаций:

-  САЙТ WREMO [www.WREMO.nz](http://www.WREMO.nz)
-  СТРАНИЦА WREMO в Facebook **LIKE** [facebook.com/WREMONz](https://www.facebook.com/WREMONz)
-  микроблог WREM **FOLLOW** [@WREMOinfo](https://twitter.com/WREMOinfo)
-  САЙТ местной администрации и их страницы в социальных сетях
-  РАДИО Radio New Zealand и местные радиостанции

# Отлично! Вы сделали первый шаг к безопасности.

Веллингтон и его окрестности прекрасны, однако природа здесь бывает опасна.

У нас часто случаются землетрясения, штормы, наводнения и оползни, а также может возникнуть угроза цунами.

Все эти чрезвычайные ситуации имеют сходные последствия. После таких происшествий может быть сложно перемещаться, связаться с близкими и получить доступ к предметам первой необходимости.

Мы перечислили, что Вы можете сделать, чтобы помочь своей семье, родным и знакомым, как можно более благополучно пережить трудности, связанные с сильным землетрясением и его последствиями.

Подписавшись на оповещения о тревоге, Вы сделали лишь первый шаг!

Сделайте всё, что от Вас зависит, сегодня, на этой неделе и в ближайшие выходные, чтобы подготовить свою семью к чрезвычайной ситуации. Ваши усилия принесут огромную пользу. Если у Вас возникнут вопросы, пожалуйста, свяжитесь с нами.

**С уважением, коллектив WREMO  
(Веллингтонского офиса по  
чрезвычайным ситуациям)**

## Проявляйте инициативу

### Бесплатные курсы по подготовке к чрезвычайным ситуациям

Узнайте, как помочь своей семье и соседям подготовиться к сильному землетрясению, реагировать на него и устранять последствия. Так благодаря Вам жители Вашего района будут лучше информированы и готовы к взаимопомощи.

Запишитесь на курсы на сайте:  
[getprepared.nz/Courses](https://getprepared.nz/Courses)

Вы также можете стать волонтером WREMO и помочь местным жителям планировать свои действия в чрезвычайной ситуации: [getprepared.org.nz/Volunteer](https://getprepared.org.nz/Volunteer)

### Бесплатные семинары по бесперебойной деятельности компаний

Если Вы владелец бизнеса или руководитель общественной организации, то, конечно, Вам хочется, чтобы их деятельность продолжалась при любых незапланированных сбоях.

Ваши клиенты и сотрудники полагаются на Вас. Наши семинары помогут Вам и Вашим сотрудникам подготовиться к работе после чрезвычайных происшествий и принимать оптимальные решения в особенно напряженный период.

Участники семинаров получают необходимые знания по планированию бесперебойной деятельности компаний и могут разработать свой индивидуальный план. Двухчасовые семинары

### План реагирования при чрезвычайных ситуациях

Жители Вашего района участвуют в разработке плана реагирования при чрезвычайных ситуациях. Выясните, что из себя представляет текущий план, и чем Вы можете быть полезны. Ваши знания об особенностях Вашего района и о соседях могут помочь при оптимизации плана реагирования.

getprepared.nz/  
ResponsePlan

### Наши контакты

wremo@gw.govt.nz

04 830 4279

facebook.com/WREMONz

getprepared.nz/  
Businesses

# Выясните, где находится местный Центр по чрезвычайным ситуациям

Центры по чрезвычайным ситуациям – это места сбора местных жителей в чрезвычайных ситуациях. Раньше они назывались Центрами гражданской обороны, но название было изменено, чтобы лучше отражать их основные функции.

После сильного землетрясения местные жители (в том числе Вы и Ваши соседи) должны собраться в Центре ЧС, чтобы, используя доступные средства, организовать совместные действия по устранению последствий.

 Местонахождение ближайшего Центра ЧС вы можете узнать на сайте [www.getprepared.org.nz/Hubs](http://www.getprepared.org.nz/Hubs)

В каждом Центре ЧС находится комплект необходимого снаряжения: канцтовары, AM/FM радиоприёмник, карты, а также приёмопередающая радиостанция для связи с муниципальным Центром управления действиями в чрезвычайных ситуациях.

В Центрах ЧС нет дополнительного запаса продовольствия и предметов первой необходимости.

Мы подготовились!

Мы знаем, где находится ближайший Центр ЧС и как мы можем помочь жителям своего района.



## 2. Попрактикуйтесь: «Лечь, укрыться, ухватиться»

По данным международных экспертов вероятность получения травм во время землетрясения снижается, если придерживаться трёх основных правил: 1) лечь на пол, 2) укрыться, 3) ухватиться за прочную опору.

Большинство травм во время землетрясений возникает не вследствие разрушения зданий, а в результате падения мебели и различных предметов, например, потолочной плитки.

**Если у Вас нет возможности лечь на пол, укрыться и ухватиться за прочную опору, как можно лучше пригнитесь, сгруппировавшись, и постарайтесь защитить голову и шею.**

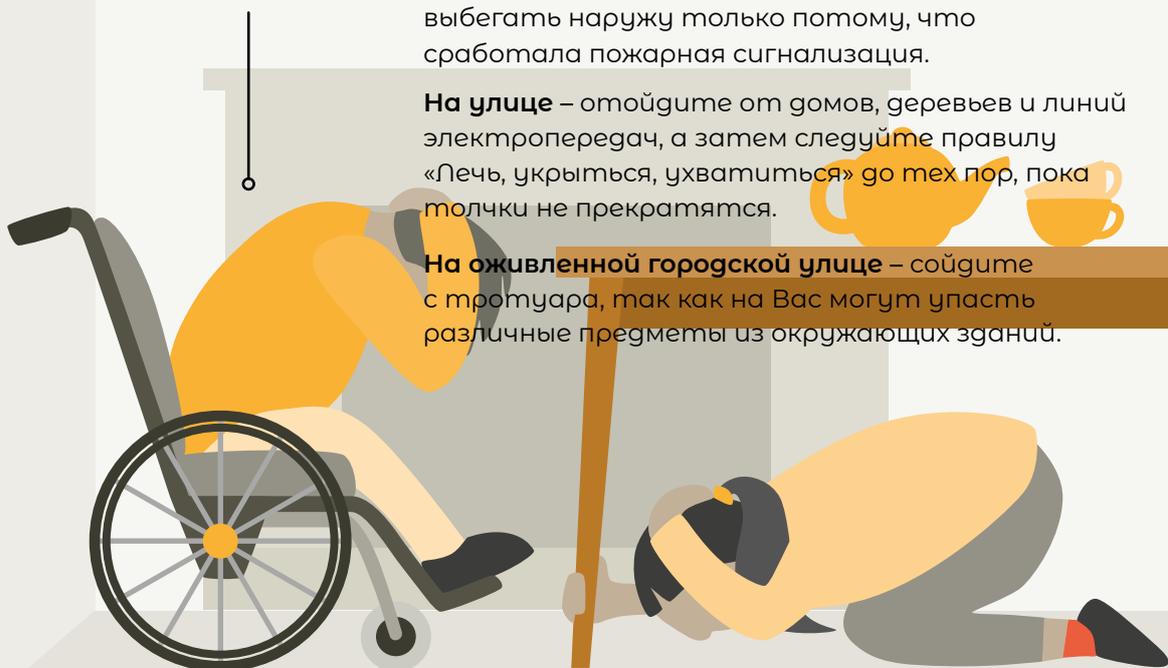
### Во время землетрясения:

**В помещении** – оставайтесь внутри помещения, пока толчки не прекратятся, и Вы не будете уверены, что можно безопасно выйти на улицу. Выходить следует осторожно, опасаясь падающих предметов.

**В многоэтажном здании** – см. выше, не спешите выбежать наружу только потому, что сработала пожарная сигнализация.

**На улице** – отойдите от домов, деревьев и линий электропередач, а затем следуйте правилу «Лечь, укрыться, ухватиться» до тех пор, пока толчки не прекратятся.

**На оживленной городской улице** – сойдите с тротуара, так как на Вас могут упасть различные предметы из окружающих зданий.



# 3. Узнайте границы зоны цунами

Если землетрясение застало Вас на побережье, помните: если оно **«Долгое или Сильное – Бегом за линии!»**

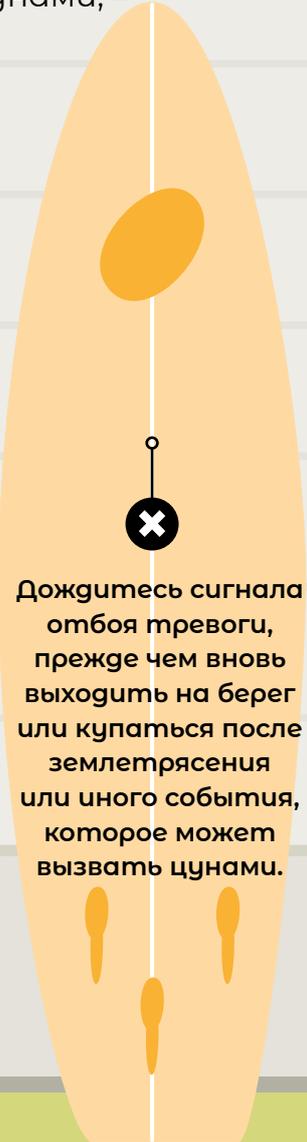
Недалеко от эпицентра землетрясения единственное, что предупредит Вас о цунами, – это само землетрясение!

Цунами – это множество волн, которые могут обрушиваться на берег в течение нескольких часов. Первая волна не обязательно самая сильная. В случае цунами немедленно эвакуируйтесь в безопасное место за границами зоны цунами, которые обозначены «голубыми линиями безопасности».

Узнайте у соседей, как они будут добираться до границы зоны цунами – возможно, кому-то потребуется помощь.

Выясните, какие из регулярно посещаемых Вами мест (работа, дом, школа и т.п.) находятся в зоне цунами, и куда нужно эвакуироваться в случае опасности.

 [getprepared.nz/TsunamiZone](https://getprepared.nz/TsunamiZone)



Дождитесь сигнала отбоя тревоги, прежде чем вновь выходить на берег или купаться после землетрясения или иного события, которое может вызвать цунами.

10 MIN

Первая волна цунами может достичь берега всего за 10 минут, так что времени на официальное оповещение об опасности и запуск сирены обычно не хватает. Мы шлём только предупреждения об угрозе цунами из отдалённых регионов (например, из Южной Америки).



## 4. Выработайте план действий для своей семьи

После сильного землетрясения привычные средства связи (мобильный телефон, электронная почта или социальные сети), возможно, перестанут работать. Заранее спланируйте Ваши действия на случай, если Вы окажетесь без связи с членами вашей семьи.

### Обеспечьте безопасность своих детей

Для каждой школы разработан план обеспечения безопасности детей. Ознакомьтесь с планом действий при чрезвычайных ситуациях для Вашей школы на сайте: [www.getprepared.org.nz/schools](http://www.getprepared.org.nz/schools):

Договоритесь с 3-4 друзьями или родственниками, живущими недалеко от школы, что они заберут Ваших детей из школы при необходимости. Предоставьте список их имен администрации школы.

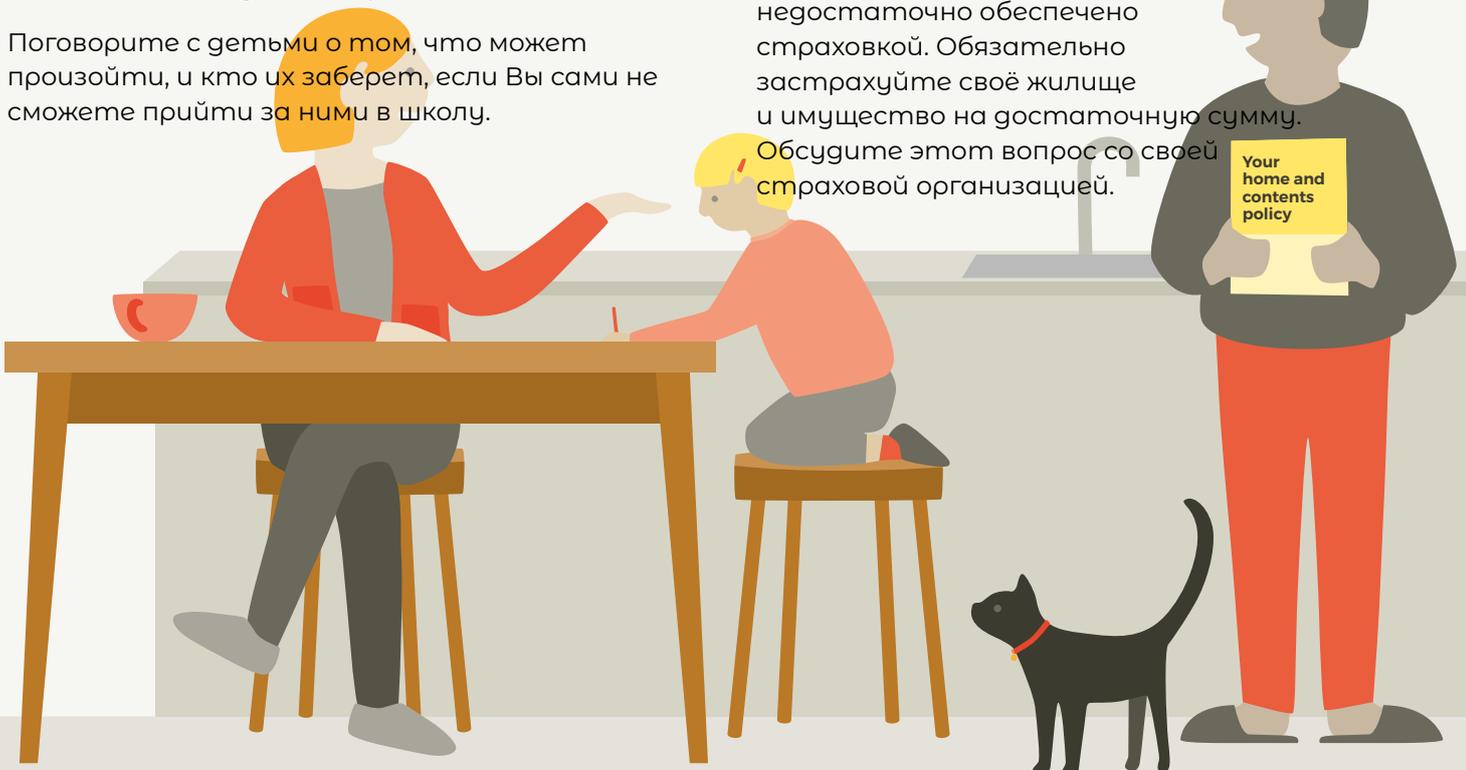
Поговорите с детьми о том, что может произойти, и кто их заберет, если Вы сами не сможете прийти за ними в школу.

### Договоритесь о безопасном месте встречи

Решите, где именно вы встретитесь в случае необходимости, заранее обговорите возможность временно остановиться у друзей или родственников.

### Застрахуйте своё жилище и домашнее имущество

Большинство людей недостаточно обеспечено страховкой. Обязательно застрахуйте своё жилище и имущество на достаточную сумму. Обсудите этот вопрос со своей страховой организацией.



## Соберите сумку с вещами первой необходимости для дома и работы

Возможно, Вам придется срочно эвакуироваться из дома или долго добираться пешком домой с работы. Подумайте, что Вам может понадобиться, и соберите сумку с вещами первой необходимости на несколько часов или даже дней. Вы можете собрать нужные вещи самостоятельно, не обязательно тратить много денег на готовый комплект.

 [getprepared.nz/GrabBag](https://getprepared.nz/GrabBag)

Для начала подготовьте, например, пару прочной обуви, куртку, ёмкость с водой и небольшой запас еды.



Grab bag

 рубильник



Такой бак для аварийного запаса воды можно приобрести в местном муниципальном совете за 105 долларов.

Человек в среднем использует 1540 литров воды в неделю при обычных условиях

Рекомендуется – 140 литров в неделю на человека: вода для питья, приготовления пищи, умывания и необходимой гигиены (чистка зубов, мытьё тела губкой)

Минимум – 20 литров в неделю на человека: вода для питья и самой необходимой

200L



Водопроводный вентиль

Мы подготовились! 

У нас есть план действий и мы знаем, как оставаться в безопасности

5

6

7

8

## 5. Сделайте свой дом безопаснее

Если Вы укрепите свой дом, землетрясение вызовет меньше разрушений, и это позволит Вам остаться дома, даже если он окажется слегка поврежден.

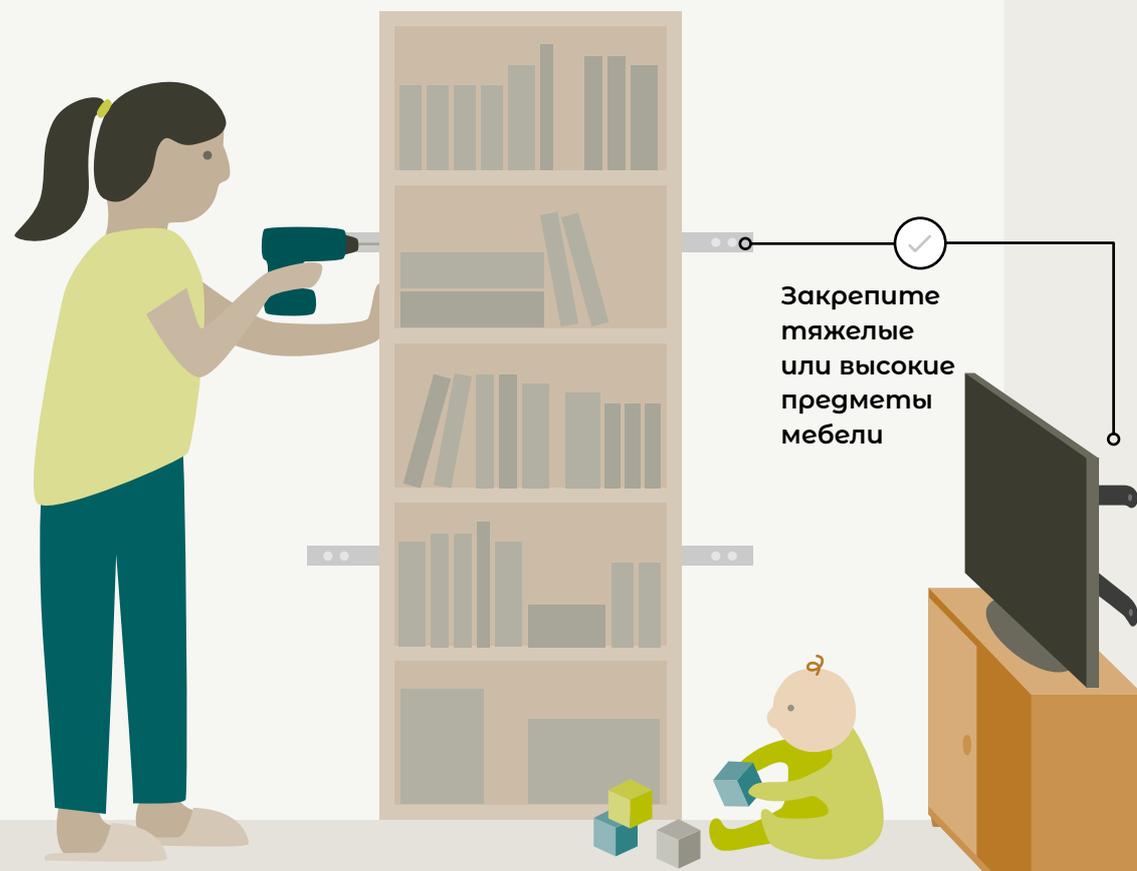
Проверьте надёжность крыши, стен, мебели и фундамента.

Если нужно, пригласите профессиональных строителей, чтобы они проверили, насколько прочен Ваш дом.

 **Узнайте больше о сейсмостойчивости жилья: [getprepared.nz/SafeHomes](http://getprepared.nz/SafeHomes)**

### Если вы снимаете жильё

Хозяева Вашего жилья также заинтересованы в его сохранности в случае землетрясения, поэтому обсудите с ними, как и что можно укрепить в доме или квартире, используя данное руководство.



Закрепите тяжёлые или высокие предметы мебели

Закрепите бак водяного коллектора

Надёжно укрепите кирпичные каминные трубы. Если Вы не пользуетесь дымоходом, разберите его.

Замените гнившие или отсутствующие балки и опоры крыши

Дополнительно укрепите стены неармированной каменной кладки

Закрепите баки-аккумуляторы горячей воды и отдельно стоящие печи

# 6. Имейте дома запас воды

После сильного землетрясения вода из крана, скорее всего, перестанет течь, поэтому Вам понадобится аварийный запас воды. Чем больше Вы можете запасти, тем лучше. Вам нужно будет

В ближайшие выходные купите бак объемом 200 литров (или больше, если возможно) для аварийного запаса воды. Такие баки стоят недорого, и их несложно самостоятельно установить. Закрепите бак и наполните его чистой водой из-под крана.

 [getprepared.nz/Water](https://getprepared.nz/Water)

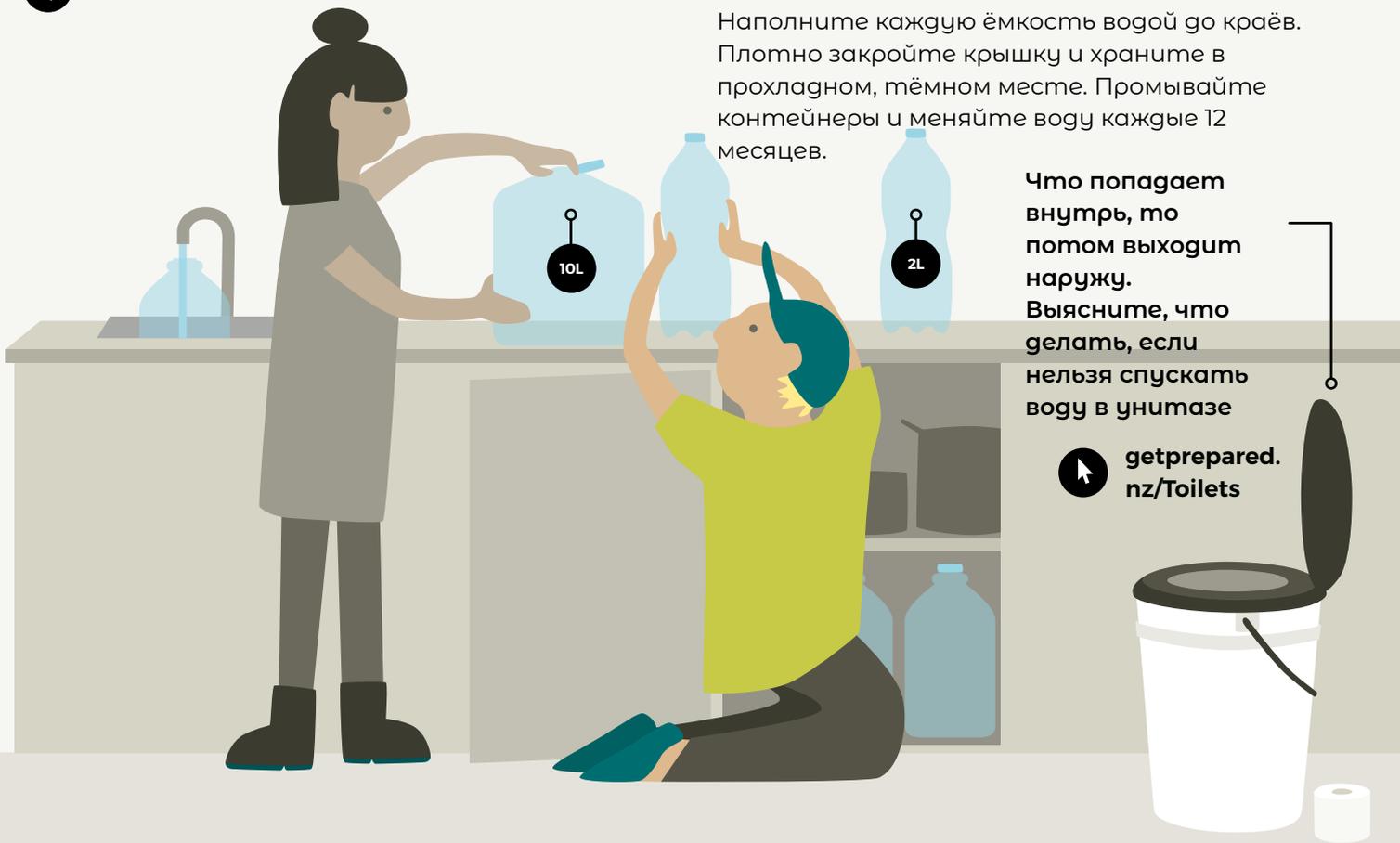
Если у Вас нет возможности приобрести бак, любой запас воды лучше, чем ничего!

Используйте большие пластиковые бутылки из-под напитков. Нельзя использовать бутылки из-под молока, так как оставшиеся на стенках следы молока приведут к заражению воды бактериями.

Наполните каждую ёмкость водой до краёв. Плотнo закройте крышку и храните в прохладном, тёмном месте. Промывайте контейнеры и меняйте воду каждые 12 месяцев.

Что попадает внутрь, то потом выходит наружу. Выясните, что делать, если нельзя спускать воду в унитазе

 [getprepared.nz/Toilets](https://getprepared.nz/Toilets)

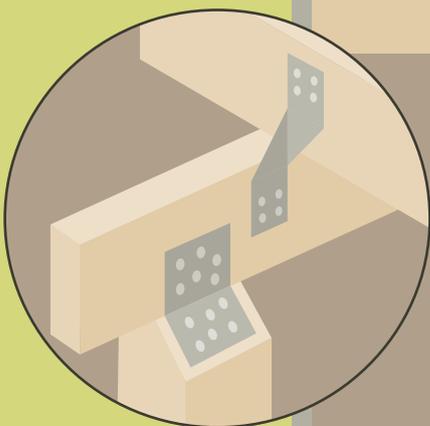


Проверьте фундамент Вашего

 Закрепите опоры и сваи

 Проверьте, проводились ли земляные работы около свай

 Замените все сгнившие или повреждённые гвоздочцем деревянные конструкции



## 7. Познакомьтесь с соседями

Чаще всего людей спасают те, кто находится поблизости. Ваши соседи – первые, к кому вы можете обратиться за помощью.

В ближайшие выходные познакомьтесь с теми, кто живет на Вашей улице, чтобы в чрезвычайной ситуации Вы могли:

- Обеспечить безопасность и комфорт всех окружающих, особенно тех, кому может потребоваться дополнительная помощь
- Поделиться запасами и помогать друг другу
- Поддерживать друг друга после происшествия.



[getprepared.nz/Neighbours](https://getprepared.nz/Neighbours)

Более того, так Вы можете завязать теплые дружеские отношения с соседями, чтобы помогать друг другу в повседневной жизни.

Для начала просто улыбнитесь и представьтесь. Сложнее всего сделать первый шаг! Предложите соседям обменяться телефонами на случай чрезвычайной ситуации – это поможет завязать знакомство.

Вы также можете организовать группу поддержки для жителей Вашей улицы или вступить в местный клуб взаимопомощи Timebank.

В ближайшие несколько недель пригласите соседей куда-нибудь, устройте барбекю или организуйте вместе с соседями общественно-полезные работы.



Мы подготовились! ✓

Мы знаем своих соседей, а они знают нас.

## 8. Разбейте лагерь прямо дома

В Вашем доме полным-полно вещей, которые можно считать запасом при непредвиденных обстоятельствах!

Одеяла на кровати, одежда в шкафу, предметы на кухне – всё это может очень пригодиться в чрезвычайной ситуации.

- Держите дома запас вещей первой необходимости для младенцев, маленьких детей и домашних животных, если они у Вас есть
- Составьте список нужных лекарств и держите их дома про запас



Заполните свою кладовую - держите дома запас продуктов на неделю

Обеспечив себя и своих близких всем необходимым, Вы тем самым поможете аварийным службам уделить внимание тем, кто больше всего нуждается в помощи.



Мы подготовились!



У нас дома есть недельный запас всего необходимого

## На сайте [getprepared.nz](http://getprepared.nz):



- 1 Пройдите по ссылке уровнем выше страницы ближайшего Центра ЧС и ознакомьтесь с планом реагирования при чрезвычайных ситуациях для Вашего района.
- 2 Рассмотрите карты эвакуации при угрозе цунами и проверьте, находится ли Ваш дом, место работы и другие места, где вы часто бываете (школа, места отдыха) в зоне эвакуации при цунами.
- 3 Загляните на сайт [www.wretno.nz](http://www.wretno.nz). Это источник надёжной информации в случае чрезвычайной ситуации.

# Мы подготовились!

Адреса и телефоны людей, которые могут забрать наших детей из детского сада / школы

Место сбора членов семьи:

Контактные данные наших соседей:

Где находятся основные коммуникации:

Водопроводный вентиль:

Рубильник:

Газовый вентиль:

Местный центр ЧС находится:

Узнайте больше о подготовке к чрезвычайным ситуациям на сайте [www.getpreapred.org.nz](http://www.getpreapred.org.nz)

ПРИКРЕПИТЕ ЛИСТОК С ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ К ДВЕРЦЕ КУХОННОГО ШКАФА

## После землетрясения:

ПРИКРЕПИТЕ ЛИСТОК С ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ К ДВЕРЦЕ КУХОННОГО ШКАФА

### Есть ли угроза цунами?

Быстро эвакуируйтесь пешком или на велосипеде подальше от берега или выше по склону. Не пользуйтесь автомобилем! Следуйте направлению голубых стрелок безопасности при цунами и знакам, указывающим маршрут эвакуации, до безопасной местности или выше уровня голубых линий. Не останавливайтесь прямо за линиями, а по возможности отойдите дальше – помните, что следом идут другие люди.

### Будьте на связи

Встретьте своих близких в условленном месте, прежде чем искать их дома.

По возможности сообщите знакомым, что с Вами всё в порядке, обновив свой статус в соцсетях или используя голосовую почту.

### Знайте, где Ваши дети

Обязательно ознакомьтесь с планом действий при землетрясении. Не подвергайте себя опасности, пытаясь добраться до школы, если при этом Ваших детей уже эвакуировали в безопасное место. Заберите их тогда, когда это можно будет сделать без риска.

### Обеспечьте безопасность своего жилья

Если Вы почувствовали запах газа или услышали подозрительный звук – отключите газ, чтобы предотвратить взрыв.

Отключите электрорубильник, если нарушено электроснабжение, или при эвакуации. Возможно, где-то повреждены электрические провода, даже если Вам их не видно.

Перекройте водопровод, особенно если вы подозреваете, что он поврежден. Любая течь может нанести дополнительные повреждения.

### Вода и личная гигиена

Кипятите сырую воду в течение минуты, прежде чем пить или готовить пищу. Также можно добавить ½ чайной ложки бытового отбеливателя без запаха на 10 литров воды и оставить на 30 минут, прежде чем пить.

Не спускайте воду в унитазах. Если можете, выройте яму для отходов. Соблюдайте личную гигиену.

### Позаботьтесь о соседях

Позаботьтесь о тех, кто живет один, не может сам передвигаться или нуждается в помощи.

Помогайте друг другу, делитесь и обменивайтесь запасами.

### Идите в местный Центр ЧС, если:

Вам нужна помощь

Вы можете помочь другим, поделившись своими запасами или выполнив какую-либо работу.

Вы хотите узнать или сообщить сведения о том, что произошло в Вашем районе

Вы хотите участвовать в реализации местного плана реагирования и передать информацию в муниципальный Центр управления действиями в чрезвычайных ситуациях

Читайте сообщения о чрезвычайной обстановке на сайте [www.wremonz](http://www.wremonz) или слушайте по радио.