

## Ръководство за безопасност при земетресения

Американско посолство, София, България



Януари 2010

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

Въведение.....	3
Преди земетресението: бъдете подготвени.....	4
Семеен план при бедствия.....	5
По време на земетресението: бъдете нащрек.....	6
След земетресението: проявете здрав разум.....	7
Деца на училище по време на земетресение.....	8
Комплект за бедствия.....	9
Помнете.....	11
Семеен план за подготовка при бедствие.....	12
Откриване на рисковете при земетресение.....	13

## Въведение: ръководство за безопасност при земетресения

България се намира в сеизмично-активна зона, което прави земетресенията в тази точка на света напълно възможни. Най-скорошното земетресение в София с магнитуд над 5 по скалата на Рихтер е било през 1917 година (5,24). През 19-ти век е имало и две смъртоносни земетресения с магнитуд близо 7-ма степен. На юг, съседна Турция лежи върху Северно-Анадолския разлом и се счита за третата в света държава по сеизмична активност. Всеки ден в Турция има средно по три земетресения с магнитуд над 2,0. Поради разлома, от 1939 година досега е имало седем земетресения с магнитуд повече от 7,0. Експертите са единодушни, че в следващите 20-25 години в района на Истанбул ще има ново опустошително земетресение.

Това ръководство има за цел да ви посъветва как да сте подготвени за такова събитие, както и за последиците от него.

Когато си избирате жилище, постарайте се да разпознаете дали строителството отговаря на изискванията за сеизмична безопасност, като обърнете внимание на следното:

- Дали фундаментът на сградата и самата сграда са инспектирани от опитен строителен инженер. Има ли дълбоки пукнатини в мазилката на таваните или стените. Ако е възможно, не живеете, не работете и не ходете на училище в сгради, които се намират върху разлом, наносен слой или друга мека почва.
- Ако обитавате най-горните етажи на сградата, сте изложени на по-висок риск, тъй като те се люлеят по-силно при земетресения.

### Преди земетресението: бъдете подготвени!

Подготовката е ключова. През 2003 в Бам, Иран става земетресение от 6,6 по скалата на Рихтер, а малко по-късно същата година, земетресение от подобна величина сполетява и Калифорния. Жертвите в Иран възлизат на близо 30 хиляди души, докато в Калифорния има само два смъртни случая. След бедствието спасителните екипи няма да могат веднага да ви окажат помощ. Затова трябва да сте подготвени да се справите сами със ситуацията до пристигането на помощ. Най-добрият начин да се подготвите за такива ситуации е да вземете мерки предварително. Ето няколко неща които трябва да направите *преди* земетресението да се случи:

- Защитете дома си от последиците при земетресения като укрепите тежките и чупливи предмети. Сложете ги на по-ниските лавици. Закрепете здраво самите лавици към стената. Укрепете с неподвижна връзка тежките предмети, които са разположени нависоко.
- Подсигурете всички компютри, музикални уредби и други електрически уреди. Компютрите могат да бъдат закрепени към бюрата с помощта на L-образни гвивни и силнозалепващи материали. В случай, че електрониката ви се намира в затварящ се шкаф, може да използвате и ключалки против деца.
- Съхранявайте бутилките и всякакви други стъклени или порцеланови изделия в най-долните отделения на шкафове или в заключващи се шкафове. Подсигурете бутилираните стоки с помощта на залепващи ленти, така че да ги предпазите от падане. В повечето магазини за офис стоки ще намерите такива залепващи ленти.
- Прикачете много здраво осветителните тела към таваните. Не окачвайте тежки или стъклени предмети върху леглата си.
- Разучете как да изключите електричеството, газта и водата, къде се намират главните кранове и бушони и подсигурете необходимите инструменти, за да можете да ги спрете.
- Имайте по всяко време до леглото си чифт здрави обувки. Много от нараняванията се случват след самото земетресение и голяма част от тях са поради стъпване с боси крака върху натрошено стъкло.
- Подсигурете дома си с резервно осветление на батерии. Имайте поддръка фенерчета, пожарогасители и аптечка.
- Създайте семеен план за действие при бедствия. Научете децата си какво представляват земетресенията и какво да очакват да се случи. Научете също така и какви са евакуационните планове при бедствие в училищата или другите обществени места, които посещавате.
- Планирайте земетресението да се случи в полунощ на най-студения ден в годината. Планирайте, че няма да има осветление, електричество и телефони.

### **Семеен план при бедствия**

Направете си семейна сбирка, за създаването на *Семеен план при бедствия*. Обсъдете и набележете следното:

Приемете, че:

- Земетресението може да се случи посред нощ, в най-студеният ден от годината;
- Няма да има осветление, а улиците ще са непроходими;

- Телефоните няма да работят.

Като част от вашия семеен план при бедствия:

- Научете се как да поискате помощ, особено при липса на телефонна връзка. Опознайте работата със системата за радио-връзка при спешни случаи.
- Уверете се, че всеки член на семейството ви знае къде живее вашия посолски отговорник за аварийни случаи.
- Определете по два аварийни изхода за всяко помещение.
- Определете задълженията на всеки член от семейството по време на бедствие.
- Определете сборен пункт вътре и извън жилището ви, както и извън квартала. Решете какво трябва да правите докато е безопасно всички да се съберат отново.
- Научете се как се работи с пожарогасителя.
- Уверете се, че пожарогасителят и детекторите ви за дим са изправни.
- Два пъти годишно сменяйте батериите на фенерчетата и подновявайте съдържанието на аптечката и комплекта за първа помощ при бедствия. Подходящо време за това е когато се сменят лятното и зимно часово време.
- Инсталирайте в дома си няколко аварийни светлини на батерии.
- Научете местоположението на резиденциите на Посланика и заместник-посланика. В случай на земетресение, може да ви насочат към техните къщи.
- Научете как и откъде се спира газта. Никога не палете клечка кибрит или друг огън след земетресение! Отделът по поддръжка може да ви окаже съдействие.
- Обсъдете какво ще правите при евакуация.
- Планирайте как да се погрижите за домашните си любимци.
- Сложете съдове с вода във фризера. Това ще охлажда храната ви при загуба на електричество и ще ви осигури чиста вода за пиене.
- Направете непромокаем пакет с най-важните ви документи и го съхранявайте в офиса си или в пакета за аварии и бедствия.
- Веднъж месечно, карайте децата си да обявяват учебна тревога за земетресение, денем или нощем. При обявяване на тревогата:
  1. Прекратете това, което правите.

2. Залегнете на пода или на най-безопасното място, което намерите.
  3. Свийте се на кълбо, покривайки главата и тялото си с ръце и изчакайте така обявяването на края на тревогата.
- Като част от това упражнение, направете и варианти с последващи трусове или открийте фенерчето със завързани очи.
  - Упражнявайте своя план.

### **По време на земетресението: запазете спокойствие и бъдете нашрек**

При големи земетресения, най-вероятно в началото ще усетите леко разлюляване, което след секунда-две ще нарасне достатъчно, за да ви събори на земята. Интензивното люлеене може да продължи няколко секунди и да ви пречи да се придвижвате свободно от една стая в друга. Може да има и силен шум от падащи стъкла, пропукващи се стени, бучене и др. Първото и най-важно действие е да **запазите спокойствие!**

#### **Недейте...**

- Да се паникьосвате и да бягате.
- Да избягате навън ако сте вътре.
- Да ползвате асансьора.
- Да бързате към изхода ако сте на място с много хора.

#### **Вместо това...**

- Запазете спокойствие и изпълнявайте инструкциите или предварителния си план.
- Помнете, че най-голямата причина за наранявания са падащите вътрешни стени. Спрете, залегнете и стойте така! Свийте се на кълбо и пазете главата си!
- Застанете в рамката на вратата, стига тя да е добре укрепена, в ъгъла на помещението или под някоя масивна маса или бюро. Ако сте в близост до банята, влезте във ваната и се покрийте с някоя постелка, за да предпазите лицето си. Не забравяйте, че 50% от случаите на смърт и наранявания се дължат на падането на неукрепени предмети.
- Пазете се от пътя на падащи предмети (шкафове, лавици), прозорци и други стъкларии.

- Внимавайте когато сте застанали на вратата – тя може да се затръшне и да нарани пръстите ви. Не заставайте в рамките на вратата на тухлени сгради и зидарии.
- Внимавайте много при напускането на сградите. Рисковано е да напускате сградите когато се излагате на риска от падащи останки, мазилка и стъкла. Най-опасните зони са извън входовете и в близост до външните стени. Все пак, ако сградата е на път да се срути – *напуснете я веднага!*
- Ако сте навън, придвижете се до открито пространство, далеч от дървета, пътни знаци, сгради, електрически стълбове или скъсани жици.
- Ако шофирате, отбийте встрани от пътя и останете там докато земетресението премине. Не преминавайте по мостове или през паднали кабели. Никога не се крийте под надлези или в подлези.

### След земетресението: проявете здрав разум

#### **Недейте...**

- Да звъните по телефона, освен ако е крайно необходимо.
- Да пипате скъсани кабели и жици.

#### **Вместо това...**

- Очаквайте вторични трусове, които могат да причинят още щети.
- Пазете се от предмети, падащи от лавиците по стените.
- Проверете дали вие или някой друг има наранявания. Не местете тежко ранените, освен в случай на смъртоносна опасност!
- Носете предпазно облекло и здрави обувки с дебела подметка. Помнете, че 20% от нараняванията стават по стъпалата и краката заради счупените стъкла. Винаги имайте под леглото си чифт обувки.
- Затворете крановете за водата и спрете тока ако кабелите са повредени.
- Проверете за изтичане на газ. Ако подушите газ – изключете газта от кранчето!
- Ползвайте портативно радио или радиото в колата, за да се информирате за обстановката.
- Проверете дали тръбите не са запушени, преди да ползвате тоалетната. Запушете отводнителния канал, за да няма връщане на отпадни води.
- Проверете запасите от вода и храна.
- Почистете разлетите запалителни течности, бензин или лекарства.

- Следете служебната си радиостанция.
- Ако сте затиснати, вдигайте шум, за да привлечете внимание. Добра идея е да носите в себе си свирка.
- Оказвайте помощ на пострадалите. Помнете, че само 10% от състава на спасителните екипи са технически подготвени професионалисти. Останалите 90% са доброволци и членове на семействата.
- За американските служители – помнете кои са вашите отговорници при бедствие и къде живеят. Тяхна отговорност е да докладват за вашето състояние на Пост 1.
- Помнете, че 17% от нараняванията при земетресения се случват след спирането на трусовете.

**Често след земетресение възникват пожари.** Много човешки жертви могат да бъдат причинени от огнени стихии, раздухвани от ветровете след земетресения. Рисковете от пожар могат да бъдат намалени значително чрез:

- Предварително планиране.
- Огнеупорни строителни материали.
- Ежегодна проверка и презареждане на пожарогасителите.

### **Деца на училище по време на земетресение**

Ако земетресението се случи през деня, по това време децата могат още да се намират в училищата. Всяко училище трябва да разполага с вода, храна, одеяла и аптечки – за да се погрижат за учениците преди да пристигне специализираната помощ или да бъдат транспортирани до други места.

Родителите трябва да поговорят с училищните власти и за обсъдят техния план за действие при земетресение. Досегашният опит показва, че при подобни случаи, училищната телефонна система ще бъде претоварена. Често училищата се споразумяват с родителите, че ще ги потърсят в случай на необходимост. Ако училището не потърси родителите, те би трябвало да приемат, че всичко е наред. Такава уговорка между родителите и училището ще облекчи натовареността на телефонната система, така че тя да бъде използвана при истинска необходимост.

### **Комплект за бедствия**

В случай на спешност, ще ви е необходим Комплект за бедствия, който да съдържа следните неща:



- **Вода:** поне **тридневен** запас от вода **на човек** ( около 2,5 литра за пиене и 2,5 литра на човек от домакинство – за приготвяне на храна и лична хигиена).
- **Храна:** Запасете се с поне тридневен запас от дълготрайни хранителни продукти. Изберете храни, които не изискват размразяване, приготвяне или готвене и малко или никаква вода. Изберете най-компактните и леки като тегло храни, като месни консерви, плодове, зеленчуци, сокове и др. Ако е необходимо, не забравяйте и храната за бебета.
- **Аптечка:** Пригответе по една аптечка за дома и по една за всеки автомобил и сложете вътре:

Различни по размер стерилни превръзки  
 Разнообразни размери безопасни игли  
 Сапун и почистващи вещества  
 Пинцети  
 Латексови ръкавици (2 чифта)  
 Игли и конци  
 Крем протв изгаряне  
 Ножици  
 2-инчова стерилна марля (4-6)  
 4-инчова стерилна марля (4-6)

Мокри кърпички  
 Антисептик  
 Триъгълни превръзки (3)  
 Термометър  
 Лекарства без рецепта  
 Шпатули за език (2)  
 2-инчов стерилен бинт (3 ролки)  
 3-инчов стерилен бинт (3 ролки)  
 Тубичка вазелин или друг лубрикант  
 Залепваща лента  
 Здрави обувки или ботуши  
 Дъждобран  
 Одеяла или спални чували

- **Дрехи и завивки:** сложете поне един чифт дрехи и обувки на човек , а също и:

Шапка и ръкавици  
 Термично бельо  
 Слънчеви очила

- **Инструменти и други предмети**

Пластмасови прибори за хранене и чашки  
 Кибрит в непромокаема кутия  
 Френски ключ (за спиране на газта и водата)  
 Сигнална ракета  
 Лепяща лента  
 Карта на района (с отбелязани укрития)  
 Компас  
 Радио на батерии и допълнителен комплект батерии  
 Фенерче и допълнителни батерии  
 Пари в брой и чекове  
 Отварачка за консерви

Макетно ножче  
 Ръководство за действие при земетресение  
 Портативен пожаргасител  
 Хартия и молив  
 Свирка  
 Кутии от пластмаса  
 Алуминиево фолио  
 Кеци  
 Найлони

- **Тоалетни принадлежности**

Тоалетна хартия и кърпички  
 Течен или твърд сапун  
 Дамски превръзки

Предмети за лична хигиена  
 Капкомер

Пластмасова кофа с капак  
Дезинфектант  
Белина за домашна употреба

Торби за боклук (за лична хигиена)

- **Специални предмети:** за семейства, в които има много възрастни хора или бебета

Рецепти  
Памперси  
Бутилки  
Мляко на прах  
Лекарства  
Хапчета за сърце и кръвно

Инсулин  
Предписани лекарства  
Течност за почистване на изкуствени челюсти  
Контакти лещи и течност за тях  
Допълнителен чифт очила

- **Важни семейни документи:** Съхранявайте ги в непромокаеми торбички или кутии:
  - Завещания, застраховки, договори, нотариални актове, акции или облигации
  - Паспорти, лични карти, имунизационни картони
  - Номера на банкови сметки
  - Номера на кредитни карти
  - Списък на ценните семейни предмети и важните телефонни номера
  - Кръщелни и брачни свидетелства, смъртни актове
  - Пари в брой (без електричество банкоматите не работят)

## Помнете

- Съхранявайте вашия комплект на удобно място, което е известно на всеки член от семейството. Дръжте в багажника на колата си по-малка версия на комплекта.
- Съхранявайте вещите във вакуумирани найлонови торби.
- На всеки 6 месеца подновявайте запаса си от вода, за да е прясна.
- Подменяйте хранителните стоки на всеки шест месеца.
- Поне веднъж годишно преосмисляйте съдържанието на комплекта и нуждите на семейството си.
- Подменяйте батериите, дрехите и т.н.
- Консултирайте се с лекаря или апейкаря си за срока на съхраняваните лекарства.
- Дръжте вещите от комплекта в нещо, удобно за носене (голяма брезентова торба или туристическа раница).

- Уверете се, че вие самите и останалата част от семейството знаете как да боравите с радиостанцията, предоставена ви от посолството.



## СЕМЕЕН ПЛАН ЗА ПОДГОТОВКА ПРИ БЕДСТВИЕ

### Дата на изпълнение:

Проведохме семейна среща за обсъждане на План за действие при бедствия

Идентифицирахме най-безопасните места в къщата и във всяка стая. (Далеч от прозорци, тежки предмети и мебели, които могат да паднат уреди за отопление, които могат да предизвикат пожар)

Определихме кои са изходите и алтернативните изходи в нашата сграда.

Решихме какви храни са ни нужни за домашните любимци, възрастните, инвалидите и малките деца.

Имаме запас от вода поне за седмица по 4 литра на човек на ден) и храна за 3 дни. Знаем как се спират електричеството, водата и газта.

Знаем имената и телефоните на хората за контакт извън нашата зона.

Те са: \_\_\_\_\_  
Знаем кои са сборните пунктове

В самата къща: \_\_\_\_\_

Извън къщата: \_\_\_\_\_

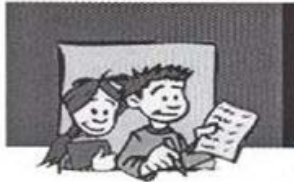
- Извън квартала: \_\_\_\_\_  
Знаем как се ползва пожарогасителя.
- Държим до леглата си обувки и фенерче.  
Имаме подходящ комплект за първа помощ.
- Събрали сме провизиите за оцеляване, имаме и торби за земтресение (фенерчета, батерии, радио, аптечка, дрехи, пари, свирка, кибрит, лекарства, хартия и молив, телефонни номера)
- Имаме копия от важните документи, адреси и телефонни номера и ги съхраняваме в комплекта за бедствия или в нашия външен човек за контакт).
- Наясно сме, че никога не трябва да палим клечка кибрит, запалка или друг огън – преди да сме се уверили, че няма изтичане на газ.
- Наясно сме, че след земтресение е използваме телефона сами при истинска нужда, така че линиите да са свободни за тези, които най-много се нуждаят от тях. Ще се информираме от телевизията и радиото.
- Попълнили сме нашия Списък от рискове при земтресения и сме взели мерки да се защитим.
- Планирали сме да подновим своя план след 6 месеца.

Име \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ е-мейл: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_ дата: \_\_\_\_\_



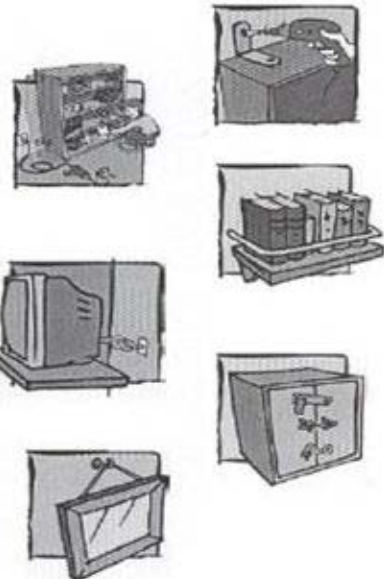
## ОТКРИВАНЕ НА РИСКОВЕТЕ ПРИ ЗЕМТРЕСЕНИЕ

Търсенето на рискове при земтресение трябва да започне от дома и в него да участвуват всички членове на семейството. Въображението и здравия разум са всичко, от което се нуждаете докато преминавате от стая в стая и си мислите какво би могло да се случи когато земята затрепери. Проверете за предмети, които биха могли да се хлъзнат, паднат или полетят, на местата, където прекарвате най-често времето си – местата за спане, ядене, работа и забавления. Проявете с като детективи! Съставете списък с мерките, които трябва да се предприемат и ги отмятайте едно по едно, докато свършат.

Нека вашите приоритети да са следните:

1. **Подсигурете първо опасните предмети (гардеробите в спалните или неща, които могат да блокират изходите)**
2. **Подсигурете вещите, които струват най-скъпо (компютри, уредби и т.н.)**
3. **Подсигурете нещата, които ви осигуряват домашен уют (наследствени бижута, сервизи и пр.)**

- Тежките предмети да се преместят на разстояние не по-високо от най-ниския член на семейството
- Закрепете мебелите плътно до стените (включително кухненските шкафове)



- Укрепете задължително бялата техника и бойлерите
- Закрепете газовите бутилки за стената
- Обезопасете стъкларииите, които могат да се счупят на големи парчета (сложете по-дълги завеси на прозорците, пренаредете мебелите, сложете по-дебели стъкла)
- Подсигурете тежките и важни ел.уреди
- Укрепете осветлителите тела към таваните
- Закрепете картините на къси кукички
- Уверете се, че опасните вещества (отровни и запалителни течности) са правилно подсигурени
- Поставете панци на кухненските шкафове, които ще ги държат заключени по време на трус.

**Открити опасности:**

**Дата на корекция:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

