

# Trzęsienie ziemi

## Lista kontrolna przygotowań

Trzęsienie ziemi to nagły, gwałtowny wstrząs ziemi spowodowany przemieszczaniem się skał podziemnych. Gdy ludzie upadają próbując iść lub biec podczas wstrząsów lub gdy zostaną uderzeni przez spadające odłamki mogą wystąpić przypadki zgonów i obrażeń. Po trzęsieniu głównym zawsze następują mniejsze trzęsienia, nazywane wstrząsami wtórnymi. Trzęsienia ziemi mogą spowodować tsunami, osuwiska, pożary i uszkodzenia sieci użyteczności publicznej. Trzęsienia ziemi mogą wystąpić w dowolnym miejscu i nie ma możliwości, aby je przewidzieć. Ale możemy podjąć działania, aby się przygotować. Przygotuj się teraz, aby chronić siebie, swoich bliskich i swój dom.



## Co zrobić: przed



### Dowiedz się jakie jest zagrożenie trzęsieniem ziemi

Trzęsienia ziemi mogą występować w dowolnym miejscu, ale są bardziej powszechne w niektórych regionach. Dowiedz się, czy mieszkasz w obszarze podatnym na trzęsienia ziemi.



### Zabezpiecz swoje otoczenie

Aby uniknąć urazów, zabezpiecz swoje otoczenie.

- Zidentyfikuj rzeczy, które mogą spadać podczas wstrząsów. Wyobraź sobie, że Twoje pomieszczenie unosi się do góry, jest wstrząsane w górę i w dół oraz na boki. Które przedmioty mogą upaść i Cię zranić? Weź pod uwagę takie rzeczy jak telewizory, półki, lustra, obrazy, bojlera, lodówki i regały na książki.
- Zabezpiecz te rzeczy, aby nie zraniły Cię podczas trzęsienia ziemi. Pasy, haki, zaczepy i inne urządzenia zabezpieczające są powszechnie dostępne.
- Jeśli mieszkasz w regionie podatnym na trzęsienia ziemi, przeprowadź ocenę swojego budynku i rozważ poprawki konstrukcyjne.
- Trzęsienia ziemi zazwyczaj nie są objęte ubezpieczeniem domu ani ubezpieczeniem wynajmującego. Mogą być dostępne dodatkowe ubezpieczenia od trzęsień ziemi. Skonsultuj się z ubezpieczycielami.

## Ćwicz schyłanie, osłanianie i trzymanie się

Naucz się jak należy się **SCHYLAĆ, OSŁANIAĆ I TRZYMAĆ** - są to umiejętności ratujące życie. Podczas trzęsienia ziemi należy się schylić, osłonić i czegoś przytrzymać, aby chronić się przed spadającymi odłamkami. Ćwicz razem z całą rodziną, aby wszyscy wiedzieli, co robić. Oto jak można się przygotować:



**SCHYL SIĘ** i opadnij na ręce i kolana w miejscu, w którym się znajdujesz. Ta pozycja chroni przed przewróceniem i umożliwia czołganie do bezpiecznego miejsca.



**OSŁOŃ** głowę i szyję rękami.

- Jeśli niedaleko znajduje się solidny stół lub biurko, wczołgaj się pod spód, aby się chronić.
- Jeśli nie możesz znaleźć bezpiecznego miejsca, podczołgaj się do ściany wewnętrznej (z dala od okien).
- Pozostań na kolanach i skul się, aby chronić się przed urazami.



**TRZYMAJ SIĘ** do momentu, aż wstrząsy ustąpią.

- Jeśli jesteś pod stołem lub biurkiem, przytrzymaj się go, ponieważ różne przedmioty będą się poruszać. Użyj jednej ręki, aby ochronić głowę i szyję.
- Jeśli nie znajdujesz się w takim osłoniętym miejscu, chroń głowę i szyję obiema rękami.



### Zdobądź umiejętności ratownicze

- Naucz się udzielania pierwszej pomocy i resuscytacji krążeniowo-oddechowej, aby móc pomagać innym. Ludzie mogą być ranni, a służby ratunkowe mogą nie być dostępne.
- Naucz się, jak wyłączyć media w swoim domu.
- Posiadaj gaśnicę i naucz się bezpiecznie z niej korzystać.
- Bądź gotowy na funkcjonowanie bez prądu, gazu i wody.



### Zgromadź zapasy na wypadek awarii

- Zgromadź jedzenie, wodę i leki. Sklepy i apteki mogą być zamknięte. Zorganizuj zapasy w kilku zestawach: zestaw na wypadek ewakuacji, zestaw do przetrwania w domu i zestaw „przy łóżku”.
- Zestaw na wypadek ewakuacji: co najmniej trzydniowe zapasy, które możesz zabrać ze sobą. Umieść w nim baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefon komórkowy, aparat CPAP, wózek inwalidzki itp.).
  - Zestaw do przetrwania w domu: co najmniej dwutygodniowe zapasy.
  - Zestaw „przy łóżku”: torba z zapasami przymocowana do łóżka. Umieść w nim przedmioty, których będziesz potrzebować, jeśli trzęsienie ziemi wystąpi podczas snu. Miej dostępne wytrzymałe buty, aby chronić stopy przed szklaniem, jednym z najczęstszych urazów w trzęsieniach ziemi. Dodaj również latarkę, okulary, maskę przeciwpyłową i gwizdek.
  - Posiadaj miesięczny zapas leków w pojemniku zabezpieczonym przed dziećmi oraz inne potrzebne środki medyczne lub sprzęt medyczny.
  - Przechowuj swoje dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym miejscu, łatwo dostępnym (w formie papierowej, lub kopie zapasowe). Rozważ także przechowywanie listy swoich leków i ich dawek na kartce, którą możesz nosić przy sobie.



### Zaplanuj jak pozostać w kontakcie

- Miej zapasową baterię lub sposób na ładowanie telefonu komórkowego.
- Miej odbiornik radiowy zasilany bateriami, aby móc na bieżąco uzyskiwać informacje.
- Stwórz osobistą grupę wsparcia z udziałem osób, którym możesz pomóc i którzy mogą pomóc Tobie.
- Nie ma sposobu, aby przewidzieć trzęsienia ziemi, ale systemy wczesnego ostrzegania przed trzęsieniem ziemi są w fazie rozwoju. Sprawdź, czy są dostępne w Twoim regionie.

## Co zrobić: W trakcie trzęsienia ziemi



### Gdy rozpocznie się trzęsienie ziemi, pamiętaj o tym, aby się SCHYLIĆ, OSŁONIĆ I TRZYMAĆ, by się chronić.

Miej świadomość, co należy zrobić w różnych sytuacjach:

- Jeśli jesteś w łóżku, ZOSTAŃ tam i OSŁOŃ głowę i szyję poduszką. Leż na brzuchu.
- Jeśli jesteś na zewnątrz, schyl się, opadnij na ziemię, a następnie czołgaj się w kierunku otwartej przestrzeni, jeśli to możliwe. Trzymaj się z dala od budynków, linii energetycznych i drzew.

- Jeśli prowadzisz samochód, zatrzymaj się i pozostań w pojeździe. Unikaj zatrzymywania się w pobliżu budynków, drzew, wiaduktów i linii energetycznych. Ostrożnie kontynuuj jazdę, gdy trzęsienie ziemi ustanie. Unikaj mostów i ramp.
- Jeśli poruszasz się na wózku inwalidzkim lub używasz chodzika, zablokuj koła w pojeździe i pozostań w pozycji siedzącej do momentu, aż wstrząsy ustąpią. Chronь głowę i szyję rękoma, poduszką, książką lub czymkolwiek, co jest dostępne. Jeśli nie możesz się pochylić, usztywnij pozycję i chronь głowę i szyję.

## Co zrobić: Po trzęsieniu ziemi



### Pozostań w bezpiecznym miejscu.

- Odczekaj chwilę, zanim wstaniesz. Sprawdź, czy wokół ciebie nie ma bezpośredniego zagrożenia i chronь się.
- Bądź przygotowany na rozbite szkła i gruz na ziemi, więc jak najszybciej załóż wytrzymałe buty.
- Jeśli jest bezpiecznie, opuść budynek. Wyjdź na zewnątrz, na czysty obszar. Sprawdź otoczenie, aby upewnić się, że nic nie spadnie na Ciebie, na przykład cegły z budynku, linie energetyczne i drzewa.
- Jeśli na zewnątrz nie jest bezpiecznie, lepiej pozostać w środku.
- Jeśli jesteś na wybrzeżu, po trzęsieniu ziemi może wystąpić tsunami.
- Gdy tylko wstrząsy ustają, udaj się na bezpieczną wysokość. Szybko idź na wyżej położony teren lub w głąb łądy, z dala od wybrzeża. Nie czekaj na oficjalne ostrzeżenie.
- Przygotuj się na wstrząsy wtórne. Schyl się, osłoń i trzymaj za każdym razem gdy poczujesz wstrząsy.
- Jeśli zostałeś uwięziony:
  - Chronь usta, nos i oczy przed unoszącymi się w powietrzu odłamkami. Możesz użyć kawałka materiału, odzieży lub maseczki przeciwpyłowej, aby zasłonić usta i nos.
  - Sygnalizuj, że potrzebujesz pomocy. Użyj gwizdka lub głośno pukaj trzy razy co jakiś czas w solidne fragmenty budynku. Ratownicy nasłuchują takich dźwięków.
- Opatrz ewentualne własne urazy i udziel pomocy innym.
- Jeśli twój dom został uszkodzony i nie jest już bezpieczny, opuść go i udaj się w bezpieczniejsze miejsce. Jeśli możesz, zabierz ze sobą zestaw na wypadek ewakuacji.
- Używaj latarki a nie świec, ze względu na ryzyko pożaru.
- Nie używaj zapalek, zapalniczek, urządzeń elektrycznych ani włączników światła, dopóki nie będziesz pewien, że nie ma wycieku gazu. Iskry z włączników elektrycznych mogą spowodować zapłon gazu i wybuch.



### Pozostań w kontakcie

- Sprawdź lokalne radio, telewizję lub inne źródła, aby uzyskać informacje na temat postępowania w tej sytuacji kryzysowej.
- Gdy będzie to możliwe, daj znać rodzinie i znajomym, że jesteś bezpieczny.



### Sprawdź, czy Twój dom jest bezpieczny

- Postępuj zgodnie z wytycznymi lokalnych władz.
- Sprawdź ewentualne szkody na terenie na zewnątrz swojego domu zanim do niego wejdziesz. Jeśli to bezpieczne, wejdź i sprawdź wnętrze domu.
- Sprawdź, czy nie ma uszkodzeń w systemach gazowych, wodociągowych, elektrycznych i kanalizacyjnych. Jeśli występują uszkodzenia, odłącz takie media.
  - Jeśli podejrzewasz wyciek gazu, opuść swój dom i zadzwoń pod numer alarmowy 911. Gdy będziesz w bezpiecznym miejscu, zgłoś problem swojemu dostawcy mediów.
- Jeśli jest to konieczne, zleć przeprowadzenie inspekcji domu specjalistom, którzy ocenią uszkodzenia i kwestie związane z bezpieczeństwem.



### Zadbaj o siebie

- Normalne jest odczuwanie wielu negatywnych uczuć, stresu lub lęku.
- Odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się należycie - to pomoże Ci radzić sobie ze stresem.
- Możesz skontaktować się z Linia Pomocy w Sytuacjach Kryzysowych za darmo, jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać. Zadzwoń lub napisz SMS na numer **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

Więcej informacji na [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

Pobierz aplikację na nagłe przypadki

