



Земетресението е природно бедствие, което не може да бъде предсказано.

Правилното поведение на всеки от нас може да бъде животоспасяващо.

Как да бъдем подготвени за безопасно поведение и правилна реакция при земетресение?

**Проект SAFEQUAKE - Усъвършенстване на поведението на населението след земетресение, живеещо в градски зони с висок сеизмичен риск**



[www.safequake.eu](http://www.safequake.eu)

Проект SAFE-QUAKE се реализира с финансовата подкрепа на Европейската комисия



## I. Преди земетресение / при сеизмично спокоен период

✓ Бъдете актуално информирани относно мерки за правилно и безопасно поведение (правила за Вашата безопасност) чрез интернет, телевизия, радио и вестници.



✓ Бъдете подготвени за земетресение: обучения за самозащита, за оказване на първа и долекарска помощ, евакуация, превенция на и реакция при възникване на пожари, и др.



✓ Подгответе и съхранявайте на удобно място у дома Ви комплект за първа помощ при бедствия.



✓ Подгответе семеен план за бърза и ефективна реакция, включващ алтернативни начини за връзка със семейството Ви, в случай, че сте разделени и общ сборен пункт.

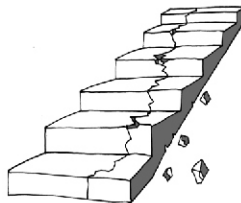


## II. При земетресение

✓ Ако се намирате в закрито помещение (у дома, в офиса, класната стая), заемете най-безопасното място в сградата под рамката на вратата, близо до вътрешна стена, колона, под стабилна маса или легло.



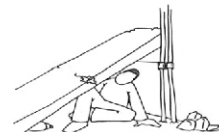
✗ Не използвайте асансьори и избягвайте стълбищата те са най-опасни при земетресение.



✓ Ако сте на открито: застанете далеч от високи сгради, далекопроводи, трафопостове, електрически стълбове, кабели, трамвайни и тролейбусни мрежи и подобни съоръжения.

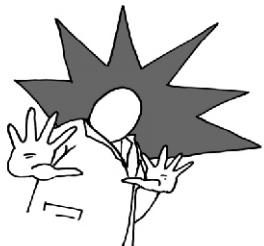


✓ Ако сте затрупани и/или в тясно пространство с ограничено движение: опитайте се да локализирате тръба, стена, плоча и чукнете за сигнализиране присъствието и локацията ви на спасителните екипи. Избягвайте викове и крясъци. Запазете енергията си.



### III. След земетресение

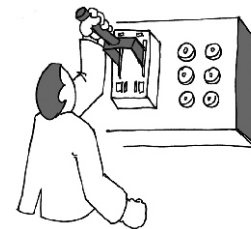
✓ Опитайте се да запазите самообладание. Паниката само ще Ви навреди.



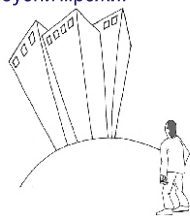
✓ Проверете и се уверете, че Вие и семейството Ви сте добре. Окажете първа помощ, ако около вас има пострадали.



✓ При възможност, изключете електричеството, газта и водата.



✓ Напуснете сградата. При възможност, отдалечете се на открито място. Не заставайте до високи сгради, под далекопроводи, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи.



✓ Следете информацията и съобщенията, които се излъчват по радио, телевизия, местни власти и институции отговорни за защитата. Позовавайте се на информация от правилни и достоверни източници.



✗ Избягвайте ползването на личния си автомобил, както и не претоварвайте телефонните линии кратко съобщете на близките си, че сте живи и здрави. Телефонните линии и основни пътни артерии следва да са свободни и да не възпрепятстват провеждането на операциите по издирване и спасяване от спасителните екипи.



## ПРЕДИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

- Информирайте се и инструктирайте семейството Ви относно мерки за правилно и безопасно поведение и самозащита при земетресение.
- Помислете и определете със семейството Ви общ сборен пункт за среща, в случай, че сте разделени при земетресението.
- Осигурете за Вас и семейството Ви достатъчно запаси от вода, храна, лекарства и други вещи от незабавна нужда с цел оцеляване през първите три дни след земетресението.
- Подгответе и съхранявайте на удобно и лесно достъпно място у дома, работното място, класната стая Комплект за първа помощ при бедствия.
- Информирайте се и бъдете подготвени за предоставяне на първа и долекарска помощ.
- Извършете строително обследване на помещенията в дома или апартамента Ви и при необходимост се консултирайте с експерти с цел планиране и предприемане на необходимите ремонти и укрепителни дейности.
- Определете безопасните места в дома Ви / офиса/ класната стая. Запознайте се с наличните Планове / схеми за евакуация.
- Избягвайте да поставяте чупливи, висящи или тежки предмети на високо. Прикрепете ги здраво към стената или ги смъкнете на безопасно място.
- Съхранявайте токсични и лесно запалими вещества и материали в подходящи, херметически затворени и обезопасени за целта контейнери. Препоръчително е да бъдат разположени на ниско и заключени в шкафове.
- При необходимост извършете ремонт на електрическата и газовата инсталация.
- Информирайте се относно разположението на електрическите табла и газови инсталации в дома / работното Ви място и как да ги изключите при необходимост;
- Избягвайте извършването на всякакви вътрешни структурни модификации, които биха могли да застрашат стабилността и устойчивостта на сградата и да допринесат за повишаване на нейната сеизмична уязвимост. Такива са: (премахване на носещи елементи като стени, колони, изграждане на изкуствени вътрешни стълбища, ползване на партерни етажи като магазини, кафенета, фитнес-зали, т.н.) Поддържайте дома си в добро състояние и регулярно извършвайте необходимите ремонтни и укрепителни дейности;
- Информирайте се и бъдете подготвени относно мерките за правилно и безопасно поведение при земетресение: участвайте в практически тренировки и занятия за подготовка при бедствия, основни мерки за самозащита и оказване на първа и долекарска помощ, евакуация, превенция и реакция при пожари, т.н.
- Информирайте се относно основните мерки и правила за безопасно поведение по време на земетресение чрез Интернет, телевизия, радио, вестници.
- Препоръчително е да застраховате жилището си срещу бедствия (застраховка при бедствия).

## ПО ВРЕМЕ НА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

### Ако сте на закрито:

- Бъдете предварително информирани и подготвени за предприемане на правилните мерки за безопасно поведение при възникване на земетресение. Опитайте се да запазите самообладание. Страхът и паниката са Вашите най-големи врагове в този случай.
- Не напускате жилището / офиса / класната стая и изобщо сградата, в която се намирате непосредствено при усещане на първия трясък. Имайте предвид, че вторичните трусове след първия трясък са често явление и именно те са били причина за много нещастни случаи, наранявания и последващи разрушения на сгради.
- Заемете най-безопасното място в сградата под рамката на вратата, близо до вътрешна стена, колона, под стабилна маса или легло и закрийте с ръце лицето и главата си. Препоръчително е да знаете и запомните точното разположение на противоземетръсните шайби във всяко помещение.
- Не използвайте стълбището.
- При стресови и извънредни ситуации някои от нас може да реагират под натиска на страха, паниката и общият хаос не хуквайте към асансьори, стълби, балкони и прозорци.
- Не използвайте асансьорите. В случай, че сте вътре в асансьора, опитайте се да се евакуирате възможно най-бързо – натиснете бутона за спиране и/или се опитайте да стигнете най-близкия етаж.
- Застанете на разстояние от прозорци, стъклени витрини, железни рамки, външни врати и стени, камини, тежки и високи мебели.
- Застанете на разстояние от тежки висящи предмети (полилеи, лампи).
- Земетресенията може да възникнат по всяко време на денонощието.

В случай, че спите и внезапно усетите труса, опитайте се да запазите самообладание и се придвижете до най-близкото безопасно място.

### Ако сте на открито:

- Опитайте се да запазите самообладание и самоконтрол. Не хуквайте напосоки.
- При възможност, застанете далеч от високи сгради, далекопроводи, електрически стълбове, клони, електрически инсталации и трамвайни тролейбусни мрежи.
- Можете да влезете в жилището си само след основен преглед на сградата и проверка, направена от компетентните органи.

В случай, че се намирате в центъра на града (площ с концентрирано присъствие на жилищни и административни сгради, както и хора), при възможност се отдалечете от потенциално опасни сгради / падащи предмети. Падащите отломки и останки от полуразрушени сгради биха могли да застрашат Вашата безопасност.

В случай, че се намирате в многоетажна сграда, избягвайте да ползвате асансьора или стълбите. Ако се налага да напуснете сградата, проследете наличния Евакуационен план / схема и изберете най-безопасния маршрут.

### Ако тръсът Ви заvari в обществения транспорт, зад волана:

- Опитайте се да запазите самообладание;
- Ако сте в обществения транспорт (автобус, метро), останете по местата си, закрийте лицето и главата си с ръце и изчакайте края на труса в превозното средство. Следвайте инструкциите на водача.
- Ако сте шофьор зад волана: спрете на открито, безопасно място и изчакайте в автомобила. Избягвайте мостове и тунели. Избягвайте спирането в близост до или под сгради, дървета, тунели, електрически мрежи и окабелявания.

### Ако сте затрупани под развалини:

- Опитайте се да запазите самообладание. Паниката може да влоши състоянието Ви.
- Не падайте кибрит и не ползвайте запалка. Използвайте фенерче.
- Опитайте се да покриете устата и носа си с носна кърпичка или парцал.
- Опитайте се да сигнализирате присъствието си на спасителните екипи - използвайте свирка, фенерче.
- Опитайте се да подадете сигнал чрез почукване върху бетонена плоча, тръба или друг предмет в близост до Вас. Избягвайте виковете и крясъците. Запазете силите си.

## СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

- Бъдете предварително информирани и подготвени за предприемане на правилните мерки за безопасно поведение при възникване на земетресение. Опитайте се да запазите самообладание. – страхът и паниката са Вашите най-големи врагове в този случай.
- Проверете дали сте пострадал (а) / ранен (а) – първо помогнете на себе си.
- Опитайте се да окажете първа помощ на другите около Вас до пристигане на спасителните екипи на мястото на инцидента. С предимство са майките с деца и възрастните хора.
- Не се опитвайте да премествате тежко пострадалите и ранените, освен в случаи, когато местоположение им застрашава живота и / или здравето им или физическото им състояние се влошава бързо и прогресивно.
- В случай, че е наложително преместването на пострадал (и) в безсъзнание, първо следва да се обездвижи врата и гърба и счупени крайници (ръка, крак) в случай на травми и наранявания.
- Бъдете подготвени за вторични трусове последващи първия – понякога даже с по-силен интензитет. Имайте предвид, че голям брой нещастни случаи с фатален край и сериозни травми и наранявания, както и мащабни разрушения върху сгради се случват при вторичните трусове.
- Бъдете внимателни и предпазливи с потенциално опасни обекти и частично разрушени сгради. Вторичните трусове могат да разрушат и срутят частично срутени сгради, мостове и тунели с пукнатини в конструкциите. Не използвайте асансьорите, даже ако функционират.
- Бъдете много внимателни къде вървите или шофирате.
- Проверете за изтичане на газ или вода. Проверете дали електроснабдяването е прекъснато.
- Отворете прозорци и врати за да проветрите помещението, ако усетите миризма на газ.
- Бъдете особено внимателни, ако усетите миризма от изтичане на газ. Не се опитвайте да изключите електрозахранването или електрическите уреди в дома Ви, ако усетите миризма на газ. Една искра е достатъчна за да се възпламени помещението.
- Не се опитвайте сами да възстановите подаването на газ. Изчакайте фирмата доставчик / фирмата за технически надзор на газовата инсталация и съоръжения да възстанови подаването на газ.
- Потушете възникналите пожари в дома / офиса / класната стая.
- Ако сте на открито място, отдалечете се от високи сгради, далекопроводи, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи с цел предотвратяване на наранявания
- В случай, че сте напуснали дома си, оставете съобщение до семейството си, роднини, приятели с ясна индикация за Вашето местонахождение.
- Ако телефонните линии функционират, използвайте ги само за спешни обаждания. Бъдете кратки и ясни.
- Осигурете свободен достъп до основните пътища на аварийно-спасителните автомобили с цел провеждане на спасителни операции.
- От изключително значение е телефонните линии и основни пътни артерии да са свободни и да не възпрепятстват провеждането на операциите по издирване и спасяване от спасителните екипи и службите за спешно реагиране.
- Ползвайте информация само от достоверни източници – например – национално радио, телевизия, местни власти и държавни органи ангажирани със защитата при бедствия.
- Избягвайте слуховете и не разпространявайте не потвърдена информация.
- При необходимост от спешна медицинска помощ, опитайте се да сигнализирате Вашето присъствие на спасителните екипи и ги информирайте за Вашето състояние. В случай на мащабни бедствия с голям брой жертви и сериозни разрушения, действията и усилията на спасителните екипи и служби за спешно реагиране ще бъдат приоритизирани и насочени първо към най-тежко пострадалите граждани с опасност за живота. По възможност запазете самообладание и проявете разбиране и се опитайте сами да помогнете на себе си и другите около Вас. Ваша отговорност е да бъдете добре подготвени и информирани относно правилното и безопасно поведение преди, по време на и след земетресение.
- Ако Ви помолят за съдействие и имате физическата възможност, присъединете се към действията на спасителните екипи и служби за спешно реагиране по разчистване на пътища, отстраняване на отломки от сгради, или издирване и спасяване на затрупани и пострадали под развалините. Не предприемайте собствени действия, но винаги спазвайте инструкциите и съветите на спасителните екипи и службите за спешно реагиране.

## КОМПЛЕКТ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ БЕДСТВИЯ

В случай на мащабни и разрушителни природни бедствия, като земетресенията, нашето ежедневие може да бъде нарушено и обкръжаващия ни свят временно да се промени. Често опитът сочи, че в подобни случаи голям брой пострадали имат нужда от помощ и специфично съдействие. От важно значение и лична отговорност на всеки от нас е да бъдем информирани и добре подготвени да се погрижим за себе си и семейството ни за първите три дни след бедствието – първите 72 часа, наречени още от спасителните служби – „златни часове“.

Важно е да знаете, че следва да спазвате висока лична хигиена и да не пиете вода от непроверени източници. След земетресение има опасност от възникване на епидемии.

Също така, по време на бедствия нараства престъпността, бъдете внимателни, пазете имуществото си и сигнализирайте при констатиране на нередности!

Комуникациите и връзките с външния свят (телефон, Интернет) може да бъде затруднена, а при големи нанесени щети след бедствието – и временно невъзможна. Понякога помощта и съдействието достигат до нас по-затруднено. За тази цел, е важно всеки от нас да бъде отговорен спрямо себе си и най-близките си и да бъде подготвен за оцеляване през първите дни след земетресението.

Подгответе Вашия персонален Комплект за първа помощ при бедствия. Съхранявайте го на сигурно и лесно достъпно място у дома / офиса / класната стая и актуализирайте съдържанието му при необходимост!

Целта на Комплекта за първа помощ при бедствия е да Ви помогне да оцелеете и да се чувствате по-защитени след бедствието. Преглеждайте съдържанието на Вашия персонален Комплект поне веднъж годишно и подменяйте водата и храната в него. Съхранявайте Комплекта на лесно достъпно място – препоръчително е да е близо до изхода.

### Какво следва да съдържа Вашия комплект за първа помощ при бедствия :

#### I. Запаси от вода и храна

- 1.1. Вода – приблизително 5 литра на човек;
- 1.2. Консервирана храна и отварачка за консерва
- 1.3. Детска храна (при необходимост)

#### IV. Неща от първа необходимост

- 4.1. Одеядло / спален чувал
- 4.2. Свирка
- 4.3. Джобно ножче
- 4.4. Фенерче с батерии
- 4.5. Радио с батерии
- 4.6. Кибритени клечки (във водоустойчив плик)

#### II. Лекарства и превързочни материали

- 2.1. Жизненоважни лекарства, ако страдате от хронични заболявания: астма, диабет, високо кръвно налягане, други
- 2.2. Аналгетици, антисептици
- 2.3. Дезинфектиращи средства и превързочни материали (лепенки, бинт, марля)
- 2.4. Гумени ръкавици и стерилни маски

#### V. Документи и пари

- 5.1 – Копие от най-важните Ви лични документи: лична карта, паспорт, шофьорска книжка, Нотариални актове, застрахователни полици, договори, медицински картон
- 5.2 Пари в брой (кредитни/дебитни карти)

#### III. Хигиенични материали

- 3.1. Дезинфектиращ антибактериален гел за ръце
- 3.2. Мокри кърпички, салфетки, тоалетна хартия, памперси , т.н.
- 3.3. Полиетиленови торбички за боклук
- 3.4. Комплект топки и удобни дрехи



- Препоръчително е да съхранявате малка раница/чанта с Вашите лични вещи и неща от първа необходимост на работното Ви място и в личния Ви автомобил в случай, че бъдете временно затруднени или нямате възможност за достъп до Вашия автомобил или жилище.
- Имайте предвид, че при големи разрушения върху сгради и пътната инфраструктура, достъпа и ползването на обществения транспорт може да бъдат временно ограничени и да бъдете затруднени в придвижването и пътуването до различни дестинации.
- Препоръчително е работодателите, управители на фирми и организации и ръководители на институции да определят служители отговорни за съхраняването и поддръжката на неща от първа необходимост на работните места.

**Запомнете, че опасността не е преминала след първия трес!**

**Най-добрият съвет за безопасност е да бъдем информирани и добре подготвени относно правилното и безопасно поведение при земетресение.**

## СЕМЕЕН ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ ПРИ БЕДСТВИЯ

Както вече знаете земетресенията може да възникнат по всяко време на денонощието. Това означава, че всеки член от семейството може да се намира на различно място, когато земетресението удари (в училище/университета, на работното място, в магазина, в спортната зала или парка, на улицата, у дома) **След преминаване на труса, всеки един от нас ще иска да е сигурен, че семейството и близките му ЗНАЯТ КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ и КЪДЕ ДА СЕ СРЕЩНАТ – това е Вашият семеен план при бедствия!**

Вашият семеен план при бедствия следва да съдържа следната информация:

- Как да се свържете с най-близките членове на семейството Ви (алтернативни начини за комуникация и свързване различни от мобилен / стационарен телефон)
- Как и къде да се срещнете и съберете отново в случай на разрушителни последици след земетресението в района, където живеете/работите
- **Какви мерки да предприемете в случай, че сте временно възпрепятствани да се свържете помежду си или да се върнете всички у дома**
- Каква да бъде ролята при възникване на земетресение на всеки член от семейството

**Участвайте заедно в съставянето на плана и упражнявайте периодично неговото прилагане!**

- ✓ Уточнете поне две различни алтернативни места за среща, където да се съберете отново след преминаване на труса:
  - Място А: близо до дома Ви, в случай на внезапно бедствие
  - Място Б: извън Вашия жилищен район / квартал / град в случай, че временно нямате достъп до дома Ви или сте евакуиран.
- ✓ Препоръчително е да се определи т.нар. „лице за контакт“ – може да бъде Ваш роднина, близък приятел. Препоръчително е този човек да бъде някой, който живее в друг град – тя / той най-вероятно ще бъде на Ваше разположение в случай на нанесени големи щети и мащабни разрушения във Вашия жилищен район / квартал / град (например в случай, че транспорта и комуникациите бъдат затруднени, при разрушена и /или повредена инфраструктура. При възможност свържете се с близките си и кратко и ясно ги информирайте относно състоянието и местонахождението Ви.

Препоръчително е да обсъдите в семейството Ви:

- Кои и къде са най-сигурните и безопасни места в жилището Ви (разположение на противоземетръсните шайби, стабилни маси/бюра във всяко помещение), къде се съхранява Комплекта за първа помощ при бедствия, как да се изключват ел. уреди, газ, вода, евакуационни планове / схеми на жилищната сграда, т.н.
- Определете най-лесно достъпните и безопасни изходи на Вашата жилищна сграда, кооперация, къща, както и работното Ви място и училище. Запознайте се с и запомнете основните очертани пътеки, входи и изходи начертани в наличния евакуационен план/схема на Вашата жилищна сграда / работно място / училище, т.н.

Препоръчително е да включите и Вашите съседни / колеги / учители в съставянето на Плана за бедствия.

Бъдете информиран относно местонахождението на най-близките до Вас служби за спешно реагиране (полиция, пожарна, спешна медицинска помощ)

В случай, че живеете сам и/или семейството Ви и близките се намират извън града / държавата, в която живеете, е от изключително важно значение да създадете и поддържате Вашата собствена социална мрежа за подкрепа и съдействие (хора, на които може да разчитате за подкрепа и съдействие, като близки приятели, колеги, съседни, т.н.)

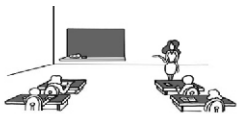
**Запомнете: Бъдете информирани и добре подготвени относно правилното и безопасно поведение при земетресение!**



# ПРАВИЛА ЗА ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ ЗА МАЛКИ И ГОЛЕМИ ДЕЦА

## Преди земетресение

Обсъдете със семейството, учителите и приятелите Ви какви са правилните действия и мерки за безопасно поведение при земетресение.



Огледайте Вашата класна стая/стая у дома – има ли тежки и опасни предмети, които биха могли да паднат и да Ви наранят? Предупредете родителите и/или учителите



Всеки трябва да има личен Комплект за първа помощ при бедствия, съдържащ вода, достатъчно количество храна (в подходящи опаковки, фенерче и радио с батерии, свирка. Вашите родители/учители ще Ви помогнат да подготвите и съхранявате Вашия Комплект!



Участвайте в практически демонстрации, тренировки и обучения за да бъдете подготвени за правилна реакция/поведение при земетресение.

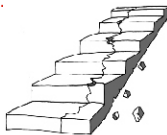


## По време на земетресение

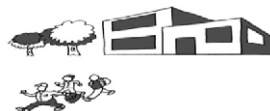
Ако сте на закрито, скрийте се под рамката на вратата или под стабилна маса/бюро и закрийте лицето и главата си с ръце. Застанете далеч от тежки мебели и секции, както и висящи полилеи, огледала, стъклени



Не използвайте стълбите или асансьора. Стълбищата са опасни при земетресение, а асансьора може да се повреди и да заседнете между етажите.



Ако сте на открито, застанете далеч от високи сгради, билбордове, далекопроводи, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи



Ако се намирате в автомобил или в обществения транспорт, водачът на превозното средство трябва да спре възможно най-бързо, далеч от високи сгради, електрически мрежи, мостове, тунели. Останете по местата си и изчакайте края на труса в превозното средство.



## След земетресение

Бъдете информирани и подготвени за правилните мерки за безопасно поведение при земетресение. Опитайте се да запазите самообладание. – страхът и паниката са Ваши врагове.



Следвайте инструкциите на Вашите родители/учители. Отдалечете се на открито място и по-широко пространство. Вземете предварително подготовения Комплект за първа помощ при бедствия.



Бъдете послушни и дисциплинирани. Внимателно слушайте и следвайте инструкциите на Вашите родители / учители, а при нужда – и на спасителите. Така Вие ще бъдете в безопасност и ще помогнете и на другите.





**ЕВРОПЕЙСКА КОМИСИЯ**  
**ГЕНЕРАЛНА ДИРЕКЦИЯ „ХУМАНИТАРНА ПОМОЩ И ГРАЖДАНСКА ЗАЩИТА” КЪМ ЕК**  
**(DG ECHO)**  
**ПРОЕКТИ В СФЕРАТА НА ПРЕВЕНЦИЯТА И ГОТОВНОСТТА**



Генерален инспекторат  
за извънредни ситуации на Румъния  
ул. „Banu Dumitrache” 46, сектор 2,  
RO – 023756 Букурещ



Република България  
Министерство на вътрешните работи  
Главна дирекция  
„Пожарна безопасност и защита  
на населението”  
ул. „Пиротска” 171А, 1309 София



Дирекция  
„Национална защита и спасяване”  
на Република Хърватия  
ул. Nehajска 5, 10000 Загреб

**ЕДИНЕН ЕВРОПЕЙСКИ НОМЕР**  
**ЗА СПЕШНИ ПОВИКВАНИЯ:**

**112**