**Действие для людей с ограниченными возможностями во время землетрясения.**

**Для людей с нарушением зрения**

Сядьте на четвереньки и прикройте одной рукой шею и голову;

Ползите на четвереньках до ближайшего стола или дверного проёма (подальше от окон и зеркал) держась за стену и поручни;

 Ждите несколько минут;

**Для людей в инвалидных колясках**

Зафиксируйте положения тормоза;

Пригнитесь и прикройте руками шею и голову;

Ждите несколько минут;

**Для людей с протезами рук**

Сядьте на четвереньки и прикройте одной рукой шею и голову (используйте протез как защиту);

Ползите на четвереньках до ближайшего стола или дверного проёма (подальше от окон и зеркал);

Ждите несколько минут;

**Для людей пользующееся тростью**

Сядьте на четвереньки и прикройте одной рукой шею и голову (используйте трость как защиту);

Ползите на четвереньках до ближайшего стола или дверного проёма (подальше от окон и зеркал);

Ждите несколько минут;

**Для людей с ходульками-каталками**

Зафиксируйте положения тормоза;

Пригнитесь под ходунками и прикройте одной рукой шею и голову, а другой держитесь за ходунки;

Ждите несколько минут;

**Чорабиниҳо барои одамони дорои маълулият дар вақти заминларза**

**Барои одамони дорои нуқсонҳои биноӣ**

Чаҳор по нишинед ва бо як даст гардану саратонро пӯшонед;

Чаҳорпоён ба назди миз ё дари наздиктарин (дуртар аз тиреза ва оинаҳо) аз девор ва дастакҳо даст кашед;

 Чанд дақиқа интизор шавед;

**Барои одамоне, ки аробача доранд**

Мавқеъҳои тормозро маҳкам кунед;

Хам шуда, гардан ва сари худро бо дастонатон пӯшонед;

Чанд дақиқа интизор шавед;

**Барои одамоне, ки дастони протез доранд**

Чаҳор по нишинед ва бо як даст гардану саратонро пӯшонед (протезро ҳамчун муҳофизат истифода баред);

Чаҳорпоён ба назди миз ё дари наздиктарин (аз тиреза ва оина дуртар) хазида равед;

Чанд дақиқа интизор шавед;

**Барои одамоне, ки асо истифода мебаранд**

Чаҳор по нишинед ва бо як даст гардану саратонро пӯшонед (ба сифати муҳофизат асо истифода баред);

Чаҳорпоён ба назди миз ё дари наздиктарин (аз тиреза ва оина дуртар) хазида равед;

Чанд дақиқа интизор шавед;

**Барои одамоне, ки аробачаи дасти доранд**

Мавқеъҳои тормозро маҳкам кунед;

Зери пиёдагард хам шуда, бо як даст гардан ва саратонро пӯшонед ва бо дасти дигар ба аробаро сахт доред;

Чанд дақиқа интизор шавед;