**До землетрясения**

Укрепите свою мебель и технику

Научитесь первой помощи

Изучите путь эвакуации

Соберите сумку первой необходимости

**Во время землетрясения**

Сядьте на четвереньки и прикройте руками шею и голову

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

Ждите несколько минут

**Не в коем случаи:**

Не бежите вовремя землетрясения

Не пользуйтесь лестницей и лифтом вовремя землетрясения

Не прыгайте с окна

**При вождении автомобиля**

Остановите авто

Пригнитесь и прикройте руками шею и голову

Ждите несколько минут

**Правила поведения пострадавших, оказавшихся под завалом**

Не совершайте резких движений.

Если рука или нога зажаты обломками, не пытайтесь вытащить конечность – это может спровоцировать дальнейшее обрушение.

Постарайтесь дышать глубоко, ровно и оставаться мобилизованным

Если у вас под рукой оказалось мобильное устройство – позвоните спасателям по телефону “112”

**Пеш аз заминчунбӣ**

Мебел ва асбобҳои худро муҳофизат кунед

Ёрии аввалро омӯзед

Роҳи гурезро омӯзед

Ҳама чизро ба шумо лозим аст дар як халта гиред

**Дар вакти заминчунбӣ**

Ба чорпоён нишинед ва сару гарданатонро бо дастонатон пӯшонед.

Чаҳорпоён ба назди миз ё дари наздиктарин ҳаракат кунед (аз тирезаҳо ва оинаҳо)

Чанд дақиқа интизор шавед

**Дар ҳеҷ сурат:**

Вақте ки заминҷунбӣ рух медиҳад, надавед

Ҳангоми заминҷунбӣ аз зинапояҳо ва лифтҳо истифода набаред

Аз тиреза худро напартоед

**Ҳангоми рондани мошин**

Мошинро боздоред

Хам шуда, гардан ва саратонро бо дастонатон пӯшонед

Чанд дақиқа интизор шавед