

- 12 Телефонни кераксиз ахборотлар учун банд қилиб турманг, чунки телефон ёрдамга чақириш, муҳим ҳодисалар, ярадорлар ва жиноятчилар ҳақида ахборот бериш учун керак бўлади. Ёдингизда бўлсин, телефон тармоғининг банд бўлиши қутқарув хизмати ишлари самарадорлигини пасайтириши мумкин.
- 13 Ер қимирлашининг такрорланиши мумкинлиги ҳақидаги ўз фикрингизни бошқаларга айтманг ёки миш-мишларга ишониб, гап тарқатманг. Расмий эълон қилинган ахборотлардан фойдаланинг.
- 14 Агар сиз вайрона остида қолган бўлсангиз, иложи борича хотиржамлик билан шароитни тўғри баҳоланг. Ўзингизга биринчи тиббий ёрдам кўрсатинг, агар лозим бўлса, қон оқишини тўхтатинг ва жароҳатни боғланг.
- 15 Ёнингиздагиларга ёрдам кўрсатинг, тинчланишларига кўмак беринг. Вайроналардан ташқаридагилар билан товуш орқали ёки бирор нарсани тақиллатиш йўли билан алоқа ўрнатишга ҳаракат қилинг. Қучингизни тежанг. Ёдингизда бўлсин, ёрдам, албатта, етиб келади.
- 16 Ернинг қайта силкиниши – афтершоклар хавфи сақланиб қолиши мумкинлигини асло унутманг! Афтершоклар, асосан ер қимирлашидан сўнг бир неча дақиқа, соат, баъзан бир неча кунлардан кейин рўй бериши мумкин.



Зилзиладан олдин “ЭХТИЁТ ЖОМАДОНИ”ни тайёрлаб қўйинг

Энг зарур нарсалар:

- 1 **Ҳужжатлар (паспорт, шахсни тасдиқловчи ҳужжат).**
- 2 **Керакли дори-дармон, бинт-боғламлар захираси.**
- 3 **Фонарь ва унга қўшимча батарея.**
- 4 **Иссиқ кийимлар ва оёқ кийим.**
- 5 **Сув ва озиқ-овқат захираси (2-3 кунга етарли захира).**
- 6 **Шам ва гугурт.**
- 7 **Синмайдиган идиш-товоқ.**
- 8 **Мобиль радио.**

**Буларнинг ҳаммасини уйингиздан чиқиш
йўлига яқин жойда сақланг!**

Ҳар бир ногирон инсон учун қуйидаги маълумотлар ёзилган фавқулодда вазият карточкасини тайёрлаб қўйинг: фамилияси ва исм-шарифи, доимий қабул қиладиган дорилар рўйхати ва дориларга бўлган аллергияси, қон гуруҳи, маиший ва тиббий эҳтиёжлари, яқин қариндошларининг телефон рақамлари.



ЗИЛЗИЛАДАН



ОЛДИН, ПАЙТИДА ВА КЕЙИН АҲОЛИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ҚОЙДАЛАРИ

ЕР ҚИМИРЛАГАНДА АҲОЛИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШ ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ

- 1 Ер силкиниши хавфи бўлганда бинодан чиқиш йўлини олдиндан белгилаб қўйиш керак. Ёдингизда бўлсин – ер силкиниши ярим тунда ҳам юз бериши мумкин. Чиқиш йўллари, эшиклар одамлар билан тирбанд бўлиб, ташқарига тезда чиқиб кетишни қийинлаштиради. Бинони зудлик билан тарк этиш биринчи қават деразалари орқали ҳам амалга оширилади.
- 2 Уйингиздаги хавфсиз жойларни олдиндан белгилаб қўйинг, бу хонанинг асосий деворлари орасидаги бурчаги, ички эшиклар ўрни, стол, кроват, станоклар ости бўлиши мумкин. Ер қимирлаганда уйнинг энг хавfli жойлари ички ва ташқи дераза остилари, деворнинг ойна билан қопланган қисмлари, айниқса, охириги қаватлардаги бурчақда жойлашган хоналар, лифт ва зинапоя майдончалари бўлиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак.
- 3 Оила аъзолари ва болаларга хавфсиз жойни эгаллашни ўргатиш зарур.
- 4 Оилангиз аъзолари ва ўзингиз хонадонингизда, подъездда, уйингизда газ, электр, сувни ўчириш йўлларини билишингиз лозим.
- 5 Кекса, ногирон кишилар ва болалар хавфсизлигини таъминлаш йўлини олдиндан ўйлаб қўйинг.
- 6 Хоналардаги шкаф, китоб жавонларини деворларга маҳкамлаб қўйинг. Уй жиҳозларини ухлаш жойларига йиқилмайдиган ҳолатда, эшик ва чиқиш йўлларини тўсиб қўймайдиган ҳолатда жойлаштириш керак.

- 7 Жавонлар, шакафлар устидаги оғир буюмлар қаттиқ маҳкамлаб қўйилиши ёки одам устига тушиб кетиши мумкин бўлган буюмлар пастга ёки ишончли жойга жойлаштирилиши шарт. Дам олиш жойлари деразадан, катта ойналардан, тушиб кетиши мумкин бўлган буюмлардан узоқроқ бўлиши шарт.
- 8 Жавонларни дам олиш жойларидан, хонага кириш эшигидан, раковина ва унитазлардан узоқроқ жойга ўрнатинг.
- 9 Уйга кириш йўлини, йўлақлар ва зинапояларни буюмлар билан тўсиб қўйманг.
- 10 Тез алангаланувчи, ўювчи суюқликлар солинган идишларни ер қимирлаганда ва бино силкиниши натижасида тушиб кетиб, портлаб ёки ёниб кетмайдиган хавфсиз жойда сақланг.
- 11 Жароҳатланганда, умуман, ҳар қандай хавф бўлганда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш чораларини ўрганинг. Уйингизда доимо дори-дармонлар, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қутчасини сақланг.
- 12 Ҳовли ертўласидан яшириниш жойи сифатида фойдаланиш, у ерда офат тугагунга қадар беркиниш, озиқ-овқат захирасини, кийим-кечак ва керакли нарсаларни сақлаш мумкин. Шу билан бирга, қалтис қияликлар ва кўчки хавфи мавжуд жойларда қурилган уйлар ҳам хавфли ҳисобланади.
- 13 Уйингиз ҳолатини текшириб чиқинг, уни мустаҳкамлаш йўллари аниқланг.
- 14 Уйингиз ёки иш жойингиз қишлоқдаги аҳоли яшайдиган манзилда жойлашган бўлса, хавфли жараёнлар, яъни сел келиши, кўчки хавфи бўлган тоғ худудида, сув босиши мумкин бўлган худудларда эканлигини аниқлаб, оила аъзолари ва кўшнилари билан биргаликда хавфсиз жойга чиқиш йўллари аниқлаб қўйинг. Чунки ер силкиниши, тош кўчкиси, ернинг ёрилиши, тупроқ қатламларининг чўкиши, тупроқнинг силкиниб, балчиққа айланиш ҳоллари юз бериши мумкин.

КУЧЛИ ЕР СИЛКИНИШИ ВАҚТИДА

Ер қимирлаши рўй берганда, ернинг юза қисми унча узоқ бўлмаган вақт тебраниб туради. Ер силкиниши даври – силкиниш ер қатламининг юзасида ва яқин масофада бўлса, бир неча сония, чуқурроқ ва олисда бўлса, 2-3 дақиқача давом этishi мумкин. Бу тебранишлар инсонга ноқулайлик туғдириб, кўрқувга туширади. Лекин ер силкинишининг тўхташини қутишдан бошқа чора йўқ. Шунинг учун саросимага тушмасликка ҳаракат қилинг, осойишталик ва хотиржамликни сақлаш жуда муҳим. Ер қимирлаётганда хотиржамлик ва ақл билан иш кўрсангиз, талофатсиз чиқишингизга кўпроқ имконият яратган бўласиз. Бундан ташқари, атрофингиздаги одамлар сиздан ўрнак олишади ва бу улар учун ниҳоятда фойдали.

Хонанинг ичида:

- 1 Агар сиз ер ёки бинонинг силкинишини сезсангиз, дарҳол хавфдан қутилишга ҳаракат қилинг, энг катта хавфни юқоридан тушадиган жисмлар туғдириши мумкинлигига аҳамият беринг.
- 2 Агар сиз кўп қаватли уйнинг биринчи қаватида, хом ғиштли, пишган ғиштли ёки пахса деворли шахсий уйларда яшасангиз, ер қимирлаши бошланиши билан 15-20 сония ичида дарҳол уйнинг ичидан ташқарига чиқиб кетинг ва электр симлари, газ қувурлари ҳамда баланд иморатлар тагидан узоқроқ, очиқ жойга ўтинг.
- 3 Агар хонанинг ичида қолсангиз, олдиндан белгилаб олинган хавфсиз жойга туриб олинг. Мабодо юқоридан сувоқ парчалари, ёриткич асбоблари, ойна синиқлари тушадиган бўлса, стол ёки кроватлар тагига беркиниб олинг. Мактаб ўқувчилари парталарнинг тагига кириб, ойнага тескари ўгирилиб, бошлари ва юзларини қўллари билан беркитиб олишлари зарур.
- 4 Агар сиз кўп қаватли уйлар ва иморатларнинг биринчи қаватидан юқоридан бўлсангиз, ҳеч қачон лифт ёки зинапояларга қараб югурманг, чунки кўп ҳолларда ер қимирлаши даврида ушбу қурилмалар биринчи навбатда қулайди. Бундай ҳолларда уйнинг эшигини очиб, унинг ўрнига туринг. Эшик кесакиси қотиб қолса, хавотир бўлманг. Бу ҳол иморат деворларининг оғишидан бўлади.

ЗИЛЗИЛА ВАҚТИДА

- 5 Ҳар қандай бинонинг ойнабанд деворларидан узоқроқда, асосий девор ёнида туришга ҳаракат қилинг. Ойна тўсиқларидан эҳтиёт бўлинг.
- 6 Иккинчи ва ундан юқори қаватларда бўлсангиз, зинҳор деразадан пастга сакраманг, чунки бинога зарар етмаса ҳам, сиз жароҳатланишингиз мумкин.
- 7 Сақрашга мажбур бўлган ҳолларда зинҳор ёпиқ дераза ойнасига қараб сакраманг, ойнани табуретка ёки ёлкангиз билан синдириб, кейин сакранг.
- 8 Одамлар билан гавжум жойларда (магазин, кинотеатр, мактаб, олийгоҳ, вокзал) саросимага тушманг, бинонинг асосий деворларига, устунларга яқинроқ осилиб, турган буюмлардан, қандил, шамолпатгич, реклама тахталаридан узоқроқ туриш керак.
- 9 Ўзингизни хотиржам тутинг, атрофингиздагиларни саросимага туширадиган ҳаракатларни қўлламанг, эшик ва йўлақларда тирбандлик ҳосил қилманг.
- 10 Қишлоқ жойларда ер силкиниши оқибатида ер кўчкиси рўй бериши, сел келиши, тоғ тошлари тушиши мумкин. Шунинг учун тепаликлар устига ёки сув босмайдиган, юқорида жойга чиқиб олишга ёки тик тоғ ёнбағирлари остидан узоқроқ жойларга ўтишга ҳаракат қилинг.
- 11 Фермалар, чорва ҳайвонлари боқиладиган иморатлар ёнида туриш мумкин эмас, чунки ҳуркиб кетган ҳайвонлар тагида қолиб кетиш хавфи мавжуд.

Кўчада:

- 1 Кўп қаватли бино остидан турган бўлсангиз, очиқ жойга чиқишга ҳаракат қилинг, чунки бино силкиниши натижасида синиқ парчалари устингизга тушиши мумкин. Электр симлари тагида ҳам турманг, узилиб кетиши мумкин. Узилиб кетган симлардан эҳтиёт бўлинг.
- 2 Бино бўйлаб унинг тагида юрманг, бинога кирманг, юқоридан тушиши мумкин бўлган парчалар ҳаётингиз учун хавф туғдиради.
- 3 Ер силкинаётган вақтда автомобилда кетаётган бўлсангиз, кўп қаватли бинолар, электр симлари, тик ёнбағирлар, кўприклар, бензин қуйиш шахобчалари, дарё ўзанидан узоқроқ жойларга бориб, машинани аста тўхтатинг.

СИЗНИНГ
ҲАРАКАТЛАРИНГИЗ



ЕР ҚИМИРЛАГАНДАН СЎНГ

Ер қимирлаши тўхтагандан кейин биноларнинг ҳолатини, жабрланган одамларни кузатишингиз мумкин. Бундай ҳолатларда хотиржамлик билан дарҳол шикастланган, жароҳатланганларга ёрдам кўрсатишни бошланг.

- 1 Ёрдамга муҳтож одамларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатинг. Жароҳат олганларни совуқ қотмаслиги учун кўрпага ўранг ва шифохонага юборинг.
- 2 Касаллар, болалар ва қариялар хавфсизлигини таъминланг, руҳий далда беринг.
- 3 Енгил буюмлар остидан қолганларга ёрдам беринг. Эҳтиёт бўлинг. Қўшимча тиббий ёки бошқа ёрдамга эҳтиёж бўлса, ёрдам келгунча кутинг.
- 4 Ёнгин ўчоғини сезсангиз, имкон қадар ўчиришга ҳаракат қилинг.
- 5 Электр симлари узилмаганлигини текшириб кўринг. Бузилган жойини тузатишга ҳаракат қилинг ёки электр тармоғини ўчириб қўйинг.
- 6 Сув тармоғини текшириб чиқинг. Агар бузилган бўлса, тузатишга ҳаракат қилинг ёки тармоқни узиб қўйинг.
- 7 Газ тармоғини жўмрагидан беркитиб қўйинг, агар газ тарқалиши хавфи мавжуд бўлса, уни ҳидидан аниқланг, гугурт ёки шамдан фойдаланманг.
- 8 Канализация қувуридан фойдаланишдан олдин унинг созлигини бино ичида, ертўлада текшириб кўринг.
- 9 Хавфли енгил аланга олувчи суюқликлар тўқилган бўлса (бензин, кимёвий моддалар ва бошқалар), тезда бартараф қилинг ва бу ҳақда бошқаларга хабар беринг.
- 10 Вайрон бўлган бинолар ёнига борманг, уларнинг ичига кирманг. Агар сизнинг ёрдамингиз керак бўлмаса, ер қимирлаган ва вайрон бўлган жойларга кирманг.
- 11 Ертўла эшикларини очишда эҳтиёт бўлинг, чунки устингизга сувоқ парчалари, устунлар ёки оғир жисмлар тушиши мумкин.

ЗИЛЗИЛАДАН СЎНГ

- 10 Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Не заходите в районы разрушений, если только там не требуется ваша помощь.
- 11 При осмотре подвалов, чуланов, осторожно открывайте дверь, чтобы на вас не упали тяжелые предметы, балки, штукатурка.
- 12 Не занимайте телефон без крайних нужд, кроме как для вызова помощи, сообщений о серьезных происшествиях, ранениях или преступлениях. Помните, перегрузка телефонных линий снижает эффективность работы аварийных служб.
- 13 Не выдумывайте и не передавайте никаких догадок и слухов о возможных следующих толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.
- 14 Если вы оказались в завале, то спокойно оцените обстановку. Окажите себе первую помощь, если необходимо, остановите кровотечение, наложите повязку.
- 15 Окажите помощь тем, кто рядом с вами, помогите им успокоиться. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимся вне завала (голосом, стуком). Экономьте силы. Помните, помощь придет, главное дождаться её.
- 16 Помните, что опасность повторных толчков – афтершоков сохраняется. Афтершоки могут возникнуть через несколько минут, часов или даже дней после основных толчков.



До землетрясения подготовьте Ваш «ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»

САМЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ:

- 1 Документы
(паспорт, удостоверения личности);
- 2 Необходимые лекарства, запас бинтов;
- 3 Фонарик и запас батареек;
- 4 Теплые вещи и обувь;
- 5 Вода и продукты в упаковке
(запас на 2-3 дня);
- 6 Свечи, спички;
- 7 Небьющаяся посуда;
- 8 Переносной радиоприемник;

ХРАНИТЕ ВСЕ ЭТО В РЮКЗАКЕ ИЛИ В СУМКЕ У ВХОДА В КВАРТИРУ

Следует подготовить для каждого пожилого человека индивидуальную карточку ЧС, где будут указаны: имя и фамилия, список принимаемых им лекарств, группа крови, особые потребности, чувствительность к лекарствам, особые медицинские требования, телефоны членов семьи и близких.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



ДО, ВО ВРЕМЯ, ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

ЗАЩИТНЫЕ МЕРЫ НАСЕЛЕНИЯ В СЛУЧАЕ УГРОЗЫ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- 1 Заранее определите наиболее безопасный путь выхода из помещения в случае землетрясения. Помните, что оно может произойти ночью, а двери и коридоры будут забиты людьми, и это может помешать быстрому выходу из помещения. Эвакуация может идти также через окна первого этажа.
- 2 Заранее выберите наиболее безопасные места в доме, квартире – внутренние углы у капитальных стен, проемы внутренних дверей, столы, кровати, станки. Учтите, наиболее опасными местами в здании во время землетрясения являются большие застекленные проемы наружных и внутренних стен, угловые комнаты, особенно последних этажей, лифты и лестничные площадки.
- 3 Научите детей и других членов семьи занимать безопасное место.
- 4 Обучайтесь сами и научите всех взрослых членов семьи отключать электричество, газ и водоснабжение в квартире, подъезде, доме.
- 5 Обдумайте, как обеспечить безопасность детей, стариков и инвалидов.
- 6 Прочно прикрепите к стенам шкафы, этажерки, стеллажи, полки к стенам. Мебель разместите так, чтобы она не могла упасть на спальные места и перекрыть выходы из комнат, загородить двери.

ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОГО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Когда происходит землетрясение, почва будет ощутимо колебаться относительно недолгое время – несколько секунд при близких землетрясениях и 2-3 минуты при очень сильных удаленных землетрясениях. Эти колебания неприятны, могут вызвать испуг. Но у вас нет другого выбора, кроме как ждать их окончания. Не поддавайтесь панике. Если вы будете действовать спокойно и сознательно, у вас больше шансов остаться невредимыми. Более того, другие люди будут брать с вас пример и только выиграют от этого.

В помещении:

- 1 Если вы почувствовали сотрясение почвы или здания, реагируйте немедленно, помня, что наибольшая опасность исходит от падающих предметов.
- 2 Если вы находитесь на первом этаже многоэтажного здания, в личном доме – сырцового, жжёного, глинобитного кирпича, и можете быстро покинуть помещение в течение первых 15-20 сек., то сделайте это. Выбежав из помещения, отойдите от него на открытое место, подальше от линии электропередач, газовых труб, от высоких зданий, мостов.
- 3 Если вы остались в помещении, немедленно займите заранее выбранное безопасное место. Если есть опасность падения кусков штукатурки, светильников, стекла, то прячьтесь под стол или кровать. Школьникам можно укрыться под партами, отвернуться от окон и закрыть лицо и голову руками.
- 4 Если вы находитесь в помещении выше первого этажа многоэтажного дома, не бросайтесь к лифту и лестницам, потому что они часто обрушиваются во время землетрясения. В таких случаях распахните дверь и встаньте в проеме. Не пугайтесь, если дверь заклинит – это бывает из-за перекоса здания.

ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- 5 В любом здании держитесь дальше от окон, ближе к внутренним, несущим стенам здания. Остерегайтесь стеклянных перегородок.
- 6 Не прыгайте в окно, если находитесь выше первого этажа. Помните, это может привести к травме даже при полной сохранности здания.
- 7 Не прыгайте в застекленные окна. При явной необходимости выбейте стекло табуреткой, в крайнем случае – спиной.

На улице

- 1 Находясь на тротуаре вблизи высокого здания, отойдите на открытое место, чтобы избежать падающих обломков, и подальше от линии электропередачи. Остерегайтесь оборванных проводов.
- 2 Не бегите вдоль здания, не входите в здания реальную опасность для жизни представляют падающие обломки.
- 3 Находясь в движущемся автомобиле, плавно остановитесь подальше от высоких зданий, линий электропередач, мостов, бензозаправочных станций, крутых склонов, ущелий, поймы и русел рек.

Ваши действия



- 7 Прочно закрепите или переместите вниз тяжелые вещи, лежащие на полках, на мебели, в шкафах. Проследите, чтобы ваша кровать располагалась подальше от больших окон, зеркал и тяжелых предметов, которые могут упасть.
- 8 Не устраивайте полки над спальными местами, входными дверями, раковинами унитазами.
- 9 Не загромождайте вещами вход в квартиру, коридоры и лестничные площадки.
- 10 Емкости, содержащие легковоспламеняющиеся и едкие жидкости, должны быть закупорены, и храниться так, чтобы они не могли упасть и разбиться при колебаниях здания.
- 11 Обучайте навыкам оказания первой медицинской помощи, прежде всего при травмах.
- 12 Имейте в виду возможность использования в качестве убежища вашего гаража или дачного домика, подвала во дворе как убежища, где можно будет переждать стихию и где необходимо хранить запас продовольствия и вещи. При этом помните, что менее надежными являются постройки, расположенные вблизи крутых и оползневых склонов.
- 13 Проверьте состояние вашего дома, определите, какие требуются меры по его укреплению.
- 14 В сельских населенных пунктах оцените, не находится ли ваше жилье или место работы в зоне затопления или вблизи крутых, оползневых склонов, а также в зонах формирования селевых потоков. Если так, запланируйте вместе с членами вашей семьи, соседями порядок эвакуации. Помните, что сильные землетрясения могут вызвать такие опасные явления, как оползни, обвалы, камнепады, трещины в грунте, просадку поверхности, разжижение почвы.

ПОСЛЕ СИЛЬНОГО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Когда сотрясения почвы прекратятся, вы, возможно, обнаружите существенные разрушения и пострадавших. При этом особенно важно, сохраняя спокойствие, немедленно начать помогать пострадавшим и раненым.

- 1 Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся. Укройте раненых одеялами, чтобы не допустить переохлаждения. Направьте к ним врача.
- 2 Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Старайтесь поддерживать и ободрять тех кто психологически травмирован происходящим.
- 3 Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы. Будьте осторожны. Если требуется дополнительная – медицинская или другая помощь, то дождитесь её.
- 4 Если обнаружили очаги пожаров, то постарайтесь принять меры по их тушению.
- 5 Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество.
- 6 Проверьте, нет ли повреждений водопроводных сетей. Если возможно, устраните неисправность или отключите водоснабжение.
- 7 Перекройте газовые вентили, если есть опасность утечки. При этом определяйте утечку газа по запаху, никогда не пользуйтесь для этого спичками или свечой.
- 8 Прежде чем пользоваться канализацией, убедитесь в ее исправности в пределах здания, подвала.
- 9 Ликвидируйте опасность пролитых жидкостей (бензин, химикаты и др.) и предупреждайте о них других.

ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- 12 Telefonni keraksiz axborotlar uchun band qilib turmang, chunki telefon yordamga chaqirish, muhim hodisalar, yaradorlar va jinoyatchilar haqida axborot berish uchun kerak bo'ladi. Yodingizda bo'lsin, telefon tarmog'ining band bo'lishi qutqaruv xizmati ishlari samaradorligini pasaytirishi mumkin.
- 13 Yer qimirlashining takrorlanishi mumkinligi haqidagi o'z fikringizni boshqalarga aytmang yoki mish-mishlarga ishonib, gap tarqatmang. Rasmiy e'lon qilingan axborotlardan foydalaning.
- 14 Agar siz vayrona ostida qolgan bo'lsangiz, iloji boricha xotirjamlik bilan sharoitni to'g'ri baholang. O'zingizga birinchi tibbiy yordam ko'rsating, agar lozim bo'lsa, qon oqishini to'xtatish va jarohatni bog'lang.
- 15 Yoningizdagilarga yordam ko'rsating, tinchlanishlariga ko'mak bering. Vayronalardan tashqaridagilar bilan tovush orqali yoki biror narsani taqillatish yo'li bilan aloqa o'rnatishga harakat qiling. Kuchingizni tejang. Yodingizda bo'lsin, yordam, albatta, yetib keladi.
- 16 Yerning qayta silkinishi – aftershoklar xavfi saqlanib qolishi mumkinligini aslo unutmang! Aftershoklar, asosan yer qimirlashidan so'ng bir necha daqiqa, soat, ba'zan bir necha kunlardan keyin ro'y berishi mumkin.



Zilziladan oldin “EHTIYOT JOMADONI” ni tayyorlab qo'ying

Eng zarur narsalar:

- 1 Hujjatlar (pasport, shaxsni tasitqlovchi hujjat);
- 2 Kerakli dori-darmon, bint-bog'lmalar zaxirasi;
- 3 Fonar va unga qo'shimcha batareya;
- 4 Issiq kiyimlar va oyoq kiyim;
- 5 Suv va oziq-ovqat zaxirasi (2-3 kunga yetarli zaxira);
- 6 Sham va gugurt;
- 7 Sinmaydigan idish-tovoq;
- 8 Mobil radio;

BULARNING HAMMASINI UYINGIZDAN CHIQISH YO'LIGA YAQIN JOYDA SAQLANG!

Har bir nogiron inson uchun quyidagi ma'lumotlar yozilgan favqulodda vaziyat kartochkasini tayyorlab qo'ying: ism-sharifi, doimiy qabul qiladigan dorilar ro'yxati, qon guruhi, maxsus ehtiyojlari, dorilarga bo'lgan allergiyasi, maxsus tibbiy ehtiyojlari, yaqin qarindoshlarining telefon raqamlari.



ZILZILADAN



Uzbekistan

OLIDIN, PAYTIDA VA KEYIN AHOLINING HARAKAT QOIDALARI

YER QIMIRLAGANDA AHOLINI MUHOFAZA QILISH CHORA-TADBIRLARI

- 1 Yer silkinishi xavfi bo'lganda binodan chiqish yo'lini oldindan belgilab qo'yish kerak. Yodingizda bo'lsin – yer silkinishi yarim tunda ham yuz berishi mumkin. Chiqish yo'llari, eshiklar odamlar bilan tirband bo'lib, tashqariga tezda chiqib ketishni qiyinlashtiradi. Binoni zudlik bilan tark etish birinchi qavat derazalari orqali ham amalga oshiriladi.
- 2 Uyingizdagi xavfsiz joylarni oldindan belgilab qo'ying, bu xonaning asosiy devorlari orasidagi burchagi, ichki eshiklar o'rni, stol, krovat, stanoklar osti bo'lishi mumkin. Yer qimirlaganda uyning eng xavfli joylari ichki va tashqi deraza ostilari, devorning oyna bilan qoplangan qismlari, ayniqsa, oxirgi qavatlardagi burchakda joylashgan xonalar, lift va zinapoya maydonchalari bo'lishi mumkinligini hisobga olish kerak.
- 3 Oila a'zolari va bolalarga xavfsiz joyni egallashni o'rgatish zarur.
- 4 Oilangiz a'zolari va o'zingiz xonadoningizda, pod'ezdida, gaz, elektr, suvni o'chirish yo'llarini bilishingiz lozim.
- 5 Keksa, nogiron kishilar va bolalar xavfsizligini ta'minlash yo'lini oldindan o'ylab qo'ying.
- 6 Xonalardagi shkaf, kitob javonlarini devorlarga mahkamlab qo'ying. Uy jihozlarini uxlash joylariga yiqilmaydigan holatda, eshik va chiqish yo'llarini to'sib qo'ymaydigan holatda joylashtirish kerak.

- 7 Javonlar, shkaflar ustidagi og'ir buyumlar qattiq mahkamlab qo'yilishi yoki odam ustiga tushib ketishi mumkin bo'lgan buyumlar pastga yoki ishonchli joyga joylashtirilishi shart. Dam olish joylari derazadan, katta oynalardan, tushib ketishi mumkin bo'lgan buyumlardan uzoqroq bo'lishi shart.
- 8 Javonlarni dam olish joylaridan, xonaga kirish eshigidan, rakovina va unitazlardan uzoqroq joyga o'rnatish.
- 9 Uyga kirish yo'lini, yo'laklar va zinapoyalarni buyumlar bilan to'sib qo'ymang.
- 10 Tez alanganuvchi, o'yuvchi suyuqliklar solingan idishlarni yer qimirlaganda va bino silkinishi natijasida tushib ketib, portlab yoki yonib ketmaydigan xavfsiz joyda saqlang.
- 11 Jarohatlanganda, umuman, har qanday xavf bo'lganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish choralarini o'rganing. Uyingizda doimo dori-darmonlar, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qutichasini saqlang.
- 12 Hovli yerto'lasidan yashirinish joyi sifatida foydalanish, u yerda ofat tugagunga qadar berkinish, oziq-ovqat zaxirasini, kiyim-kechak va kerakli narsalarni saqlash mumkin. Shu bilan birga, qaltis qiyaliklar va ko'chki xavfi mavjud joylarda qurilgan uylar ham xavfli hisoblanadi.
- 13 Uyingiz holatini tekshirib chiqing, uni mustahkamlash yo'llarini aniqlang.
- 14 Uyingiz yoki ish joyingiz qishloqdagi aholi yashayotgan manzilda joylashgan bo'lsa, xavfli jarayonlar, ya'ni sel kelishi, ko'chki xavfi bo'lgan tog' hududida, suv bosishi mumkin bo'lgan hududlarda ekanligini aniqlab, oila a'zolari va qo'shnilar bilan birgalikda xavfsiz joyga chiqish yo'llarini belgilab qo'ying. Chunki yer silkinishi, tosh ko'chkisi, yer yorilishi, tuproq qatlamlarining cho'kishi, tuproqning silkinib, balchiqqa aylanish hollari yuz berishi mumkin.

KUCHLI ZILZILA VAQTIDA

Yer qimirlashi ro'y berganda, yerning yuza qismi uncha uzoq bo'lmagan vaqt tebranib turadi. Yer silkinishi davri – silkinish yer qatlamining yuzasida va yaqin masofada bo'lsa, bir necha soniya, chuqurroq va olisda bo'lsa, 2-3 daqiqagacha davom etishi mumkin. Bu tebranishlar insonga noqulaylik tug'dirib, qo'rquvga tushiradi. Lekin yer silkinishining to'xtashini kutishdan boshqa chora yo'q. Shuning uchun sarosimaga tushmaslikka harakat qiling, osoyishtalik va xotirjamlikni saqlash juda muhim. Yer qimirlayotganda xotirjamlik va aql bilan ish ko'rsangiz, talofatsiz chiqishingizga ko'proq imkoniyat yaratgan bo'lasiz. Bundan tashqari, atrofingizdagi odamlar sizdan o'rnatishni boshlab va bu ular uchun nihoyatda foydali.

Xonaning ichida:

- 1 Agar siz yer yoki binoning silkinishini sezsangiz, darhol xavfdan qutilishga harakat qiling, eng katta xavfni yuqoridan tushadigan jismlar tug'dirishi mumkinligiga ahamiyat bering.
- 2 Agar siz ko'p qavatli uyning birinchi qavatida, xom g'ishtli, pishgan g'ishtli yoki paxsa devorli shaxsiy uylarda yashasangiz, yer qimirlashi boshlanishi bilan 15-20 soniya ichida darhol uyning ichidan tashqariga chiqib keting va elektr simlari, gaz quvurlari hamda baland imoratlar tagidan uzoqroq ochiq joyga o'ting.
- 3 Agar xonaning ichida qolsangiz, oldindan belgilab olingan xavfsiz joyga turib oling. Mabodo yuqoridan suvoq parchalari, yoritkich asboblari, oyna siniqlari tushadigan bo'lsa, stol yoki krovatlar tagiga berkinib oling. Maktab o'quvchilari partalarning tagiga kirib, oynaga teskari o'girilib, boshlari va yuzlarini qo'llari bilan berkitib olishlari zarur.
- 4 Agar siz ko'p qavatli uylar va imoratlarining birinchi qavatidan yuqorida bo'lsangiz, hech qachon lift yoki zinapoyalarga qarab yugurmang, chunki ko'p hollarda yer qimirlashi davrida ushbu qurilmalar birinchi navbatda qulaydi. Bunday hollarda uyning eshigini ochib, uning o'rmiga turing. Eshik kesakisi qotib qolsa, xavotir bo'lmang. Bu hol imorat devorlarining og'ishidan bo'ladi.

KUCHLI ZILZILA VAQTIDA

- 5 Har qanday binoning oynaband devorlaridan uzoqroqda, asosiy devor yonida turishga harakat qiling. Oyna to'siqlaridan ehtiyot bo'ling.
- 6 Ikkinchi va undan yuqori qavatlarda bo'lsangiz, zinhor derazadan pastga sakramang, chunki binoga zarar yetmasa ham, siz jarohatlanishingiz mumkin.
- 7 Sakrashga majbur bo'lgan hollarda zinhor yopiq deraza oynasiga qarab sakramang, oynani taburetka yoki yelkangiz bilan sindirib, keyin sakrang.
- 8 Odamlar bilan gavjum joylarda (magazin, kinoteatr, maktab, oliygoh, vokzal) sarosimaga tushmang, binoning asosiy devorlariga, ustunlarga yaqinroq osilib turgan buyumlardan, qandil, shamollatgich, reklama taxtalaridan uzoqroq turish kerak.
- 9 O'zingizni xotirjam tuting, atrofingizdagilarni sarosimaga tushiradigan harakatlarni qo'llamang, eshik va yo'laklarda tirbandlik hosil qilmang.
- 10 Qishloq joylarda yer silkinishi oqibatida yer ko'chkisi ro'y berishi, sel kelishi, tog' toshlari tushishi mumkin. Shuning uchun tepaliklar ustiga yoki suv bosmaydigan, yuqoriroq joyga chiqib olishga yoki tik tog' yonbag'irlari ostidan uzoqroq joylarga o'tishga harakat qiling.
- 11 Fermalar, chorva hayvonlari boqiladigan imoratlar yonida turish mumkin emas, chunki hurkib ketgan hayvonlar tagida qolib ketish xavfi mavjud.

Ko'chada:

- 1 Ko'p qavatli bino ostida turgan bo'lsangiz, ochiq joyga chiqishga harakat qiling, chunki bino silkinishi natijasida siniq parchalari ustingizga tushishi mumkin. Elektr simlari tagida ham turmang, uzilib ketishi mumkin. Uzilib ketgan simlardan ehtiyot bo'ling.
- 2 Bino bo'ylab uning tagida yurmang, binoga kirmang, yuqoridan tushishi mumkin bo'lgan parchalar hayotingiz uchun xavf tug'diradi.
- 3 Yer silkinayotgan vaqtda avtomobilda ketayotgan bo'lsangiz, ko'p qavatli binolar, elektr simlari, tik yonbag'irlar, ko'priklar, benzin quyish shaxobchalari, daryo o'zanidan uzoqroq joylarga borib, mashinani asta to'xtating.

SIZNING HARAKATLARINGIZ



KUCHLI ZILZILADAN SO'NG

Yer qimirlashi to'xtagandan keyin binolarning holatini, jabrlangan odamlarni kuzatishingiz mumkin. Bunday holatlarda xotirjamlik bilan darhol shikastlangan, jarohatlanganlarga yordam ko'rsatishni boshlang.

- 1 Yordamga muhtoj odamlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsating. Jarohat olganlarni sovuq qotmasligi uchun ko'rpaga o'rang va shifoxonaga yuboring.
- 2 Kasallar, bolalar va qariyalar xavfsizligini ta'minlang, ruhiy dalda bering. Yengil buyumlar ostida qolganlarga yordam bering. Ehtiyot bo'ling.
- 3 Qo'shimcha tibbiy yoki boshqa yordamga ehtiyoj bo'lsa, yordam kelguncha kuting.
- 4 Yong'in o'chog'ini sezsangiz, imkon qadar o'chirishga harakat qiling.
- 5 Elektr simlari uzilmaganligini tekshirib ko'ring. Buzilgan joyini tuzatishga harakat qiling yoki elektr tarmog'ini o'chirib qo'ying.
- 6 Suv tarmog'ini tekshirib chiqing. Agar buzilgan bo'lsa, tuzatishga harakat qiling yoki tarmoqni uzib qo'ying.
- 7 Gaz tarmog'ini jo'mragidan berkitib qo'ying, agar gaz tarqalishi xavfi mavjud bo'lsa, uni hididan aniqlang, gugurt yoki shamdan foydalanmang.
- 8 Kanalizatsiya quvuridan foydalanishdan oldin uning sozligini bino ichida, yerto'lada tekshirib ko'ring.
- 9 Xavfli yengil alanga oluvchi suyuqliklar to'kilgan bo'lsa (benzin, kimyoviy moddalar va boshqalar), tezda bartaraf qiling va bu haqda boshqalarga xabar bering.
- 10 Vayron bo'lgan binolar yoniga bormang, ularning ichiga kirmang. Agar sizning yordamingiz kerak bo'lmasa, yer qimirlagan va vayron bo'lgan joylarga kirmang.
- 11 Yerto'la eshiklarini ochishda ehtiyot bo'ling, chunki ustingizga suvoq parchalari, ustunlar yoki og'ir jismlar tushishi mumkin.

KUCHLI ZILZILADAN SO'NG