

ПРИРОДНИ БЕДСТВИЯ

Земетресение: защита по време на труса и план след него

Раздели плана на две: защита на място по време на труса и внимателна оценка след него. Движението към сборен пункт започва само когато излизането е безопасно.

Кога да активираш плана

При усещане на трус първо защити главата и шията. След спирането му провери хората и непосредствените опасности.

Отговорности

- Всеки: знае близкото място за защита и избягва прозорците.
- Помощник: подкрепя зависимия човек, без да го излага на допълнителен риск.
- Координатор: проверява присъствието и официалните указания след труса.

Подготви на едно място

Фенер, здрави обувки близо до леглото, аптечка, редовни лекарства, вода и хартиени контакти.

Подготовка предварително

- ☐ Закрепи тежки мебели и премести тежките предмети от високи рафтове.
- ☐ Определи близки места за защита във всяка стая.
- ☐ Прегледай изходите и остави проходите свободни.
- ☐ Постави фенер и обувки на леснодостъпно място през нощта.
- ☐ Уговори сборно място след труса и правило за връзка при разделяне.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Земетресение: защита по време на труса и план след него

Действия при кризата

- ☐ На закрито се снижи, прикрий главата и шията и се задръж под здрава маса, ако е близо.
- ☐ Не тичай по стълбите и не използвай асансьор, докато се тресе.
- ☐ На открито стой далеч от фасади, дървета и електропроводи.
- ☐ След труса провери за наранявания и непосредствени опасности, без да влизаш в повредени части.
- ☐ При безопасен изход и необходимост напусни внимателно и очаквай вторични трусове.

Възстановяване и преглед

- ☐ Събери семейството на открито, далеч от падащи предмети, и преброй хората.
- ☐ Не влизай в повредена сграда до разрешение от компетентните служби.
- ☐ При мирис на газ избягвай пламък и електрически ключове; отдалечи се и подай сигнал от безопасно място.
- ☐ Използвай кратки съобщения и пази телефонния заряд.
- ☐ След оценката допълни запасите и поправи откритите слабости в домашната подготовка.

Грешки, които да избегнеш

Не приемай касата на вратата за универсално безопасно място. Не използвай асансьор и не се връщай в повредена сграда за багаж.

Често задавани въпроси

Да изляза ли веднага по време на труса?

На закрито първо се защити на място. Бягането към изход през падащи предмети може да увеличи риска.

Какво правя при вторичен трус?

Отново защити главата и шията. Не стой до повредени фасади.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — земетресения

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/earthquake.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.