**Дії під час землетрусу:**

* зберігати спокій, уникати паніки;
* діяти негайно, як тільки з’явиться відчуття коливання ґрунту або будівлі, головна небезпека, яка загрожує – предмети і уламки, що падають;
* у разі знаходження на першому – другому поверхах, швидко залишити будинок та відійти від нього на відкрите місце;
* негайно залишити кутові кімнати, у разі знаходження вище другого поверху;
* негайно перейти у більш безпечне місце, у разі знаходження в приміщенні;
* стати в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів;
* не кидатись до сходів або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п’ятого поверху. Вихід зі споруди буде найбільш заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;
* вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;
* віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;
* у випадку пересування автомобілем, зупинитись, відчинити двері та залишитись у автомобілі до припинення коливань;
* перевірити чи немає поблизу постраждалих, сповістити про них рятувальників та, за можливістю, надати допомогу.

**Дії після землетрусу:**

* зберігати спокій, заспокоїти дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок землетрусу, оцінити ситуацію;
* допомогти, за можливістю, постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;
* переконатись, що житло не отримало ушкоджень. Бути дуже обережним, може статися раптове обвалення, а також загрожувати небезпека від витоку газу, ліній електромереж, розбитого скла;
* перевірити зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;
* обов’язково кип’ятити питну воду, вона може бути забруднена;
* перевірити чи немає загрози пожежі;
* не користуватись відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикати їх до того часу, доки не буде впевненості, що немає витоку газу;
* не користуватись довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;
* не поспішати з оглядом міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;
* уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами;
* бути готовими до повторних поштовхів;
* дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.