**Ер қимирлашида кўриладиган ҳатти-ҳаракатлар**

**(**Ер қимирлаганда фавқулодда хизматлар рақами ☎ 119**)**

- Ер қимирлаши 1-2 дақиқагина давом этади. Ер қимирлаётганда ўзингизни ҳимоялаш учун мустаҳкам стол ёки иш столи тагига кириб олинг. Ён атрофда стол ёки иш столи бўлмаса, ёстиқ ёки унга ўхшаган нарса билан бошингизни ҳимоя қилинг.

- Чиқиш имкониятига эга бўлиш учун эшикни очинг ҳамда газ ва электр таъминотини ўчиринг.

- Ёнғин чиққанда хотиржамликни сақланг ва имкони борича тез ўтни ўчиринг. Ўтни ўчириш учун сизда учта имконият бўлади: зилзиланинг асосий зарбасидан аввал, асосий зарбасидан кейин ва ўт авж олмасидан олдин.

- Ташқарига чиқиб қочишга уринманг, чунки дераза ойнаси ёки ташқарига осилган белгилар каби тепадан тушаётган нарсалар сизни жароҳатлаши мумкин.

- Ер қимирлаши ёки ёнғин вақтида лифтдан фойдаланманг. Агар лифтга чиқиб олган бўлсангиз, имкони борича тез ундан чиқиб олиш учун энг яқин бўлган қават тугмасини ҳамда эшикларни очиш тугмасини босинг ва хавфсиз жойга ўтиб олинг. Агар лифт эшиклари очилмагани сабабли унинг ичида қолиб кетсангиз, интерфон орқали ёрдам чақиринг.

- Ер силкиниши тўхтаганидан сўнг, бинодан чиқинг ва парк каби очиқ жойга боринг. Ғишт девор, сотув автомати каби мустаҳкам ўрнатилмаган объектларга яқинлашманг, улар устингизга қулаши мумкин.

**Ер қимирлашидан сўнг кўриладиган ҳатти-ҳаракатларга оид 10 маслаҳат**

**1. Агар уй ичида бўлсангиз:**

①Шахсий хавфсизлик ва оила хавфсизлигини таъминлаш сиз учун энг биринчи устувор вазифа бўлиши керак.

-Ер қимирлаши 1-2 дақиқагина давом этади. Аввал мустаҳкам стол ёки иш столи тагига кириб олинг ва танангизни ҳимоялаш учун унинг оёқларидан мақкам ушлаб олинг. Ён атрофда стол ёки иш столи бўлмаса, ёстиқ ёки унга ўхшаган нарса билан бошингизни ҳимоя қилинг.

\*Эҳтиёт бўлинг, тепадан тушаётган предмет ёки мебел сизни жароҳатлаши мумкин.

② Агар ёнғин чиқса, хотиржамликни сақланг ва имкони борича тез ўтни ўчиринг.

-Кучли зилзила пайтида ўт ўчириш машинаси ўз вақтида етиб келиши қийин бўлиши мумкин. Шунинг учун бирга ишлайдиган инсонлар учун ер қимирлашининг зарарли таъсирини камайтириш жуда муҳим вазифа.

- Ҳатто кичик зилзилада ҳам барча ўт манбаини ўчиришни эсдан чиқарманг.

Сиз, оилангиз ва қўшниларингиз билан биргаликда кичик ўтларни катта ёнғинга айланмаслиги учун бирга саъи-ҳаракат қилишингиз жуда ҳам муҳим.

< Ер қимирлаганда ўтни ўчиришга учта фурсат бўлади.>

- Биринчи фурсат:

ернинг қимирлаши кучсиз бўлган пайтда, зилзиланинг асосий зарбасидан аввал. Бир оз қимирлашни сезишингиз биланоқ, “Зилзила! Барча оловни ўчиринг!” деб қичқириб, барчага плитадаги ёки иситгичлардаги оловни ўчиришни буюринг.

- Иккинчи фурсат:

асосий зарбалар тугаганидан сўнг. Кучли ер қимирлаш пайтида плитадан товоқлар тушиб кетаётганда ўт ўчиришга ҳаракат қилиш жуда хавфли. Асосий қимирлашлар тўхтаганидан сўнг, барчага “Оловларни ўчиринг” деб қичқириб, оловни ўчириш кераклигини эслатиб қўйинг.

- Учинчи фурсат:

ёнғин чиқиши биланоқ. Ўт чиққан ҳолда ҳам сиз уни 1-2 дақиқа ичида ўчиришингиз мумкин. Ёнингизда доим ўт ўчиргич ёки катта пақирда сув бўлсин.

③ Чиқиш учун йўлни таъминлаш учун дарҳол эшикни очинг!

-Кўп қаватли уйлар каби темирбетондан ясалган биноларда ер қимирлаганда эшиклар қийшайиб кетгани сабабли баъзи жабр кўрганлар ташқари чиқа олмаган ҳолатлари бўлган.

- Чиқиш учун йўлни таъминлаш учун эшикни очиқ қолдиринг!

-Ичкарида қолиб кетмаслик учун чиқиш режасини тайёрлаб қўйинг.

**2. Ер қимирлаганда ичкарида бўлсангиз:**

- Ер сатҳи қимирлагани сабабли унда барқарор тура олмаганингизда бирор-бир нарсага суянишга интиласиз. Одатда инсон биринчи бўлиб суянишга ҳаракат қиладиган нарса бу устун ёки девор бўлади. Аммо бу объектлар мустаҳкам кўринса-да, аслида улар жуда хавфли бўлади. Кўпгина зилзила қурбонлари устун ва деворлар қулаб тушганидан ҳалок бўлган.

- Девор ёки устунларга яқинлашманг.

- Шаҳар шароитларида энг хавфли нарсалар дераза ойналари ва белгилар каби тепадан тушадиган предметлар бўлади.

- Қўл остида қандай мос предмет бўлса, масалан, рюкзак ёки сумка, ундан бошни беркитиш учун фойдаланиш ўта муҳим бўлади.

- Сотув автомати каби мустаҳкам ўрнатилмаган объектларга яқинлашманг, улар устингизга қулаши мумкин. Шаҳар шароитларида баланд бинолар кўп бўлгани сабабли бино ичкарисига кириб олиш хавфсизроқ бўлади.

**3. Ер қимирлаганда дўкон, театр ёки ер остида жойлашган супермаркетда бўлсангиз:**

- Дўкон ёки ер ости супермаркети каби одам кўп бўладиган жойда энг хавфли инсонлар бу ваҳима қиладиганлар бўлади. Бундай жойларда ходимларга қулоқ солинг ва уларнинг йўриқларига риоя қилинг.

- Ер қимирлаганда ер ости супермаркетлари нисбатан хавфсиз жой ҳисобланади. Электр таъминоти узилганида ваҳимага тушманг ва хотиржамликни сақланг -- авариявий электр таъминоти қисқа фурсатда ишга тушади.

- Ёнғин чиққанда ичкари қисқа вақт ичида тутун билан тўлади.

- Тутунни ичга ютмаслик учун имкони борича полга яқин юриб, хавфсиз жойга қараб ҳаракатланинг.

- Устун ёки шунга ўхшаган объектларга яқинлашманг.

**4. Ер қимирлаши лифтда бўлганингизда юз берса:**

- Лифт ичида бўлиб, ер қимирлашини сезсангиз, ташқари хавфсизлигига ишонч ҳосил қилиб, чиқиш тугмасини босинг.

- Баланд бинолар ва замонавий биноларда лифтлар ишлашини назорат қилувчи мосламалар билан жиҳозланган ва ер қимирлаганида улар автоматик равишда энг яқин қаватда тўхтайди.

- Агар лифт ичкарисида беркилиб қолсангиз, ёрдам чақириш учун лифтларни бошқариш бўлими билан алоқа қилинг.

- Ер қимирлаши ёки ёнғин вақтида лифтдан фойдаланманг.

**5. Ер қимирлаши метрода бўлганингизда юз берса:**

- Кучли силкинишни ҳис қиласиз. Йиқилиб кетмаслик учун темир тутқич ва дастакларни ушлаб олинг. Сўнгра хотиржамликни сақлаб, кондукторнинг йўриқларига риоя қилинг. Бошқаларни чалғитмаслик учун мустақил ҳатти-ҳаракат қилманг.

- 5 балл ёки ундан кучлироқ зилзилада метро вақтинчалик тўхтайди. Жароҳатланмаслик учун вагондан шошилмасдан чиқинг.

- Электр таъминоти узилганда барча метро станцияларида авариявий ёритиш ишга тушади. Чиқиш томонга қараб чопиш жуда хавфли ва бу хаосга олиб келиши мумкин. Хотиржамликни сақлаб, эълонлар ва йўриқларга риоя қилинг.

**6. Ер қимирлаши ҳаракатланаётган транспорт воситасида кетаётганингизда юз берса:**

- Ер қимирлаши вақтида шиналар худди тешилганидек туюлади; бу дегани сиз унга на йўналиш бера оласиз, на тўғри ҳайдай оласиз. Чорраҳаларда тўхтамасдан йўлни четида эҳтиёт бўлиб тўхтанг.

- Одамлар ва ёрдам бериш машиналари қўчадан юра олиши учун, унинг ўртасини бўш тутинг.

- Шаҳар ҳудудларида барча йўллар ёпилади. Радио тингланг, агар полиция ходимини кўриб қолсангиз, унинг буйруқларига риоя қилинг. Агар хавфсизроқ жойга бормоқчи бўлсангиз, ёнғинни олдини олиш учун машинанинг барча ойналарини беркитинг, калитини қулфда қолдиринг ва эшикларини қулфламанг. Сўнгра, атрофдагилар билан гуруҳда йўлда давом эттиринг.

**7. Ер қимирлаши тоғда ёки денгиз соҳилида бўлганингизда юз берса:**

- Агар тоғ ёки тик қиялик ёнида бўлсангиз, ер кўчиши хавфидан ҳимояланиш учун дарҳол хавфсиз жойга боринг.

- Агар соҳилда бўлсангиз, цунами хавфи остида .бўласиз. Агар ер қимирлаши сезилса, ёки цунами ҳақида огоҳлантирилса, маҳаллий каналларни эшитиш учун радио ёки телевизорни ёқинг ва имкон борича тезлик билан хавфсиз жойга боринг.

**8. Агар жароҳатланган шахс билан бирга бўлсангиз:**

- Катта ер қимирлашларда кўпгина турли хил жароҳатлар олиш мумкин. Электр таъминоти узилганлиги, йўл ҳаракати тирбандлиги ва бошқа омиллар сабабли тиббиёт ходимлари ва муассасалари тезкор ёрдам кўрсата олмаслиги ҳам мумкин.

- Ер қимирлаши пайтида киши жароҳатланган бўлса, атрофдагилар унга биринчи ёрдам кўрсатиши керак. Шунинг учун биринчи ёрдам кўрсатиш йўллари ҳақида ўрганиб, тайёргарлик кўрсангиз яхши бўлади.

**9. Эвакуация -- энг охирги чора:**

- Ер қимирлаш пайтида ҳаётни хавф остига солувчи катта ёнғин чиққандда, дарҳол эвакуация қилинг. Эвакуация вақтида фавқулодда вазият учун тузилган фуқаролар гуруҳлари билан бирлашинг, ходимларнинг йўриқларига амал қилинг ва ўзингиз билан имкони борича кам буюм олинг. Машина ва велосипед ҳайдаманг.

- Беморлар ва ногирон шахсларга ёрдам беришда қўшнилар билан ҳамкорликда иш кўриш жуда муҳим. Олдиндан қўшнилар билан биргаликда эвакуация режасини ишлаб чиқинг.

**10. Қандай чора кўриш кераклигини билиш учун аниқ маълумот олинг:**

- Катта ер қимирлашлари вақтида одамлар эмоционал барқарорлигини йўқотади. Тартибсизликни олдини олиш учун барча инсонлар хотиржамликни сақлаши ва аниқ маълумот олиши керак.

- Ёнингизда ихчам радио олиб юриб, аниқ маълумотга эга бўла оласиз.

- Маҳаллий бошқарув органлари, полиция ва ўт ўчириш бошқармаси берган маълумотларга ишонинг. Асоссиз миш-мишларга ишонманг.

Манба: Табий офатлар бўйича давлат йўриқномаси, Жамоат хавфсизлиги ва ҳимояси вазирлиги

<Ер қимирлаганда фавқулодда хизматлар рақами ☎ 119>