



Бъди герой

НАРЪЧНИК

при

ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ



МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА



ИНОВАТИВЕН ТРАНСФЕР НА ЗНАНИЯ

**ПРОЕКТЪТ „БЪДИ ГЕРОЙ!“ Е НА ОРГАНИЗАЦИЯ „ИНОВАТИВЕН ТРАНСФЕР НА ЗНАНИЯ“ И
СЕ ОСЪЩЕСТВЯВА С ФИНАНСОВАТА ПОДКРЕПА НА МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА”
ПО НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ
ПО ЧЛ. 10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2023 Г.**

НОМЕР НА ДОГОВОР: 25- 00- 67

НОМЕР ПО ПРОГРАМАТА НПИМД-К02-057/2023

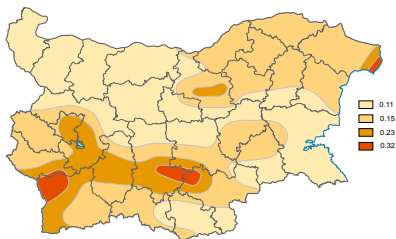
СЪДЪРЖАНИЕТО НА ТАЗИ БРОШУРА Е ОТГОВОРНОСТ ЕДИНСТВЕНО НА СДРУЖЕНИЕ
„ИНОВАТИВЕН ТРАНСФЕР НА ЗНАНИЯ“ И ПО НИКАКЪВ НАЧИН НЕ ОТРАЗЯВА МНЕНИЕТО
ИЛИ СТАНОВИЩЕТО НА МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА ИЛИ
ПРОГРАМАТА, ПО КОЯТО Е ФИНАНСИРАН ПРОЕКТА.

КАКВО СА ЗЕМЕТРЕСЕНИЯТА?

Земетресението (наричано още земетръс) представлява разклащане на земната повърхност, породено от разместването на част от земната кора и внезапното освобождаване на голямо количество енергия. Разпространяването на трептенията в земните пластовете се нарича **сеизмична вълна**.

Земетресенията настъпват вследствие на натрупано напрежение и деформации в земната кора. Точката под земята, откъдето е освободена енергията, се нарича **хипоцентър**. Проекцията на хипоцентъра върху земната повърхност се нарича **епицентър**.

Силните земетресения винаги са придружени от множество **вторични трусове** на същото място. Особено висока вероятност за силни трусове има в първите часове след основния трус. Има много случаи, когато увредената от земетресение сграда се срутва едва при по-слаб вторичен трус.



Карта на сеизмичната опасност, показваща максималните стойности на ускорението на земната основа в (g) с период на повторяемост 475 години.

Земетресенията в България са сред най-опасните природни бедствия, тъй като 97 % от територията на страната е застрашена от сеизмични въздействия. Най-опасните сеизмични зони в България са Крупнишката, Софийската, Маришката, Шабленската и Горнооряховската.[

АКО ПОПАДНЕШ В СИТУАЦИЯ НА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ, НЕЗАБАВНО ПРЕДПРИЕМИ МЕРКИ!



1. **Залегнете на ръце и колена. Покрийте с ръце главата и врата си. Допълзете, за да се скриете** на най-близкото безопасно от падащи предмети място. Дръжте се за нещо стабилно, докато спре земетръсът.
2. Ако сте в леглото, **останете там** и покрийте главата и врата си с възглавница
3. Ако сте вътре, останете там , **не излизайте навън**, докато не спре земетръсът.
4. Ако сте в кола, **спрете на открито**, далече от сгради, дървета, надлези, подлези и ел. стълбове.
5. Ако сте във висока сграда, очаквайте да се включат пръскачки и аларми. **Не използвайте асансьора.**
6. Ако сте в планината, очаквайте **и се пазете от свлачища.**



Ако сте в кола, отбийте и спрете.



Ако сте в леглото, останете там.



Ако сте навън, останете там и стойте далече от сгради



Не тръгвайте да излизате по време на самото земетресение

КАКВО ДА ПРАВИМ (ИЛИ НЕ) СЛЕД КАТО ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО ПРИКЛЮЧИ?

1. **Изключете** електричеството, газта и водата.
2. Вземете **подготвения багаж за спешни случаи** и бързо напуснете сградата.
3. **Слезте по стълбите**, не ползвайте асансьор.
4. **Осигурете предимство** за майките с деца и за възрастните хора.
5. След като излезете от сградата, **отдалечете се на открито място**, най-малко на разстояние равно на височината на най-близката постройка.
6. **Не заставайте под далекопроводи**, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи.
7. **Окажете първа помощ**, ако около вас има пострадали.
8. **Обозначете местата**, на които има затрупани хора. Помогнете, ако това е възможно.
9. Следете информацията, които ще се излъчват по средствата за масова информация и по местните радиостанции. Очаквайте **вторични трусове** да последват след първия такъв.
10. Огледайте се за **наранявания** по тялото.
11. **Не влизайте** в рушащи се сгради.
12. **Ако сте затиснат**, изпратете съобщение или удрайте по тръба или стена, за да ви чуят. Покрийте устата си и използвайте сигнална свирка.
13. Ако сте на брега на морето, **отидете максимално навътре към сушата** и се качете на високо.
14. Обаждайте се по телефона **само при спешен случай**.
15. **Носете здрави обувки** и работни ръкавици след земетресението.

КАК МОЖЕ ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ?

1. **Обезопасете предмети** като телевизор и обекти, които висят на стената. Съхранявайте тежки и чупливи предмети на ниски рафтове.
2. **Тренирайте Залегни, Скрий се, Хвани се** с твоето семейство и колеги. Залегнете на ръце и колене. Покрийте с ръце главата и врата си. Допълзете да се скриете на най-близкото безопасно от падащи предмети място. Дръжте се за нещо стабилно, докато спре земетръсът.
3. **Създайте семеен план** за спешни действия, в който сте определили лице за контакт извън района ви. Задайте си място за среща.
4. Подгответе **раница за спешни случаи**.
5. Помислете за **укрепване на сградата**, в която живеете, ако тя е стара или имате съмнения за стабилността ѝ.



РАНИЦА ЗА СПЕШНИ СЛУЧАИ

1 КОМПЛЕКТ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ

2 РАДИО С АКУМУЛАТОРНО ИЛИ
РЪЧНО ЗАДВИЖВАНЕ

3 ФЕНЕР С ДОПЪЛНИТЕЛНИ БАТЕРИИ

4 МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН СЪС
ЗАРЯДНО

5 СВИРКА, ЗА ДА СИГНАЛИЗИРАТЕ
ЗА ПОМОЩ

6 СПАЛЕН ЧУВАЛ ИЛИ ТОПЛО
ОДЕЯЛО



7 ДРЕХИ ЗА 3 ДНИ

8 КИБРИТ ВЪВ ВОДОУСТОЙЧИВ
КОНТЕЙНЕР

9 3-ДНЕВЕН ЗАПАС ОТ ХРАНИ (СУШ.
ПЛОДОВЕ И ЯДКИ И ПАКЕТИРАНИ ХРАНИ)

10 ЛЕКАРСТВА

11 ВОДА – ПОНЕ 5 ЛИТРА НА ЧОВЕК

12 КОПИЯ НА ВАЖНИ ДОКУМЕНТИ

КАК ДА ОКАЖЕМ СПЕШНА МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ НА ПОСТРАДАЛ ПРИ НУЖДА

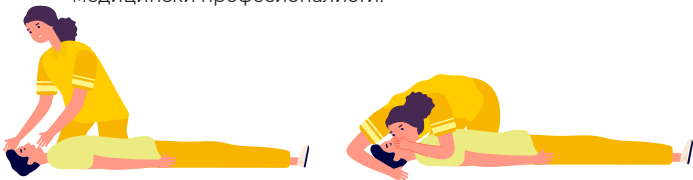
АКО ПОСТРАДАЛИЯТ ИМА НАРУШЕНИЯ В ДИШАНЕТО И КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

Проверете внимателно дали пострадалият има дишане и сърдечна дейност, ако няма то тогава:

1. Извикайте за помощ някой, който да позвъни на спешните медицински служби и да ви бъде в помощ когато преждате мерките по съживяване!
2. Ако няма налични травми, вдигнете брадичката леко нагоре.
3. Направете 15 извънгръдни притискания на сърцето!



4. Направете 2 обдишвания!
5. Редувайте 15 притискания с 2 обдишвания!
6. Продължете така до пристигането на екип от медицински професионалисти!



ИМАШ ЛИ СЕМЕЙНО МЯСТО ЗА СРЕЩА ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ?



ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО Е ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО ДА ОПРЕДЕЛИ КОЕ ЩЕ Е ОБЩОТО МЯСТО ЗА СРЕЩА ПРИ НАСТЪПВАНЕ НА БЕДСТВО. ТОВА МОЖЕ ДА Е АДРЕС В КВАРТАЛА, ГРАДА ИЛИ ДОРИ ИЗВЪН ДЪРЖАВАТА.

ИМАШ ЛИ ЛИЦЕ ЗА КОНТАКТ ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ?

ИЗБЕРЕТЕ ЕДНО И СЪЩО ЛИЦЕ ЗА КОНТАКТ ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ, ЗА ВСЕКИ ЧЛЕН НА СЕМЕЙСТВОТО. МОЖЕ ДА СЕ ОКАЖЕ ПО-ЛЕСНО ДА СЕ СВЪРЖЕТЕ С ЧОВЕК ИЗВЪН ВАШИЯ ГРАД.



ЗА КОНТАКТИ:

WWW.FACEBOOK.COM/BUDIGEROI

WWW.YOUTUBE.COM/@BUDIGEROI

WWW.INSTAGRAM.COM/BUDIGEROI

WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIATIONINNOVATIVETRANSFEROFKNOWLEDGE

ASSOCIATIONITOK@GMAIL.COM

WWW.BUDIGEROI.COM



Бъди герой



МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА



ИНОВАТИВЕН ТРАНСФЕР НА ЗНАНИЯ