



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH OSOB NA ZEMĚTŘESENÍ





Tato metodika byla vytvořena v rámci projektu číslo: 2016-1-TR-KA204-034345 „Společně s hendikepovanými proti mimořádným událostem“ financovaného Evropskou unií z programu Erasmus+.

Tato metodika nemůže být kopírována bez uvedení zdrojové informace. Pokud bude metodika dále využita, musí být uveden výše zmíněný název projektu a název této metodiky.

Říjen, 2017

„Podpořeno programem evropské unie Erasmus+. Evropská komise a turecká národní agentura nepřebírá odpovědnost za jakékoliv využití informací, které jsou v této metodice uvedeny.“



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

ÚVOD

Počet katastrof, krizových situací a mimořádných událostí ve světovém měřítku i na území České republiky v poslední době roste, což vyvolává sociální, kulturní a ekonomické ztráty. Nejefektivnějším způsobem, jak se před krizovými situacemi a mimořádnými událostmi ochránit je příprava, která se stane součástí životního stylu. Pro bezpečný život, buď informován, udělej si plán, buď připraven a v případě potřeby, jednej.

Přestože je nemožné se katastrofám zcela vyhnout, minimalizace jejich dopadů je možná pouze tehdy, je-li společnost informovaná, vzdělaná a zorganizovaná. S cílem připravit každého jedince na případné krizové situace a mimořádné události, uvádí tato metodika příklady správného jednání pro znevýhodněné skupiny obyvatel, přičemž bere v úvahu schopnosti a omezení každé takové skupiny.

Můžete připravit sebe i své milované na případnou krizovou situaci nebo mimořádnou událost lépe, pokud budete znát své osobní potřeby a připravíte si krizový plán, který tyto potřeby bere v úvahu.

Berte v úvahu, že nikdo jiný to za vás neudělá, nezná vaše potřeby, neví, co máte rádi a nezná vaše schopnosti lépe než vy sami. V případě vás jste nejlepšími experty vy sami!

PŘED ZEMĚTŘESENÍM

- Dbejte na to, aby budovy, které vlastníte nebo obýváte, byly postaveny v souladu s legislativou, která řeší statickou stabilitu budov.
- Vzhledem k úrovni vašeho postižení využijte pro spolupráci rodinu, příbuzné nebo osoby, s jejichž pomoci v případě nouze počítáte:
 - Zpracujte analýzu rizik, abyste snížil nebezpečí plynoucí z nepřípevných předmětů.



- Identifikujte nebezpečné předměty a rizika ve vašem bydlení, připevněte je nebo přemístěte.
 - Identifikujte všechny nebezpečné předměty, o kterých si myslíte, že by se mohly v případě malého otřesu, posouvat nebo padat. Přišroubujte předměty, jako jsou stínidla lamp, obrazy a zrcadla; přišroubujte nebo jinak připevněte těžké předměty, jako jsou skříně, televize a knihovničky na /ke stěnám. Zajistěte i přístroje uvnitř skříní, aby se předešlo otevírání dveří skříněk. Změňte umístění nebezpečných předmětů. Pokud potřebujete, nechte si pomoci rodinou nebo příbuznými.
 - Vytvořte si bezpečné prostředí tím, že připevníte těžký nábytek, rámy nebo tabule ke zdi a také tím, že položíte těžké věci na nižší police.
 - 50 % úrazů a 3 % úmrtí při zemětřesení ve městě Marmara v Turecku (1999) bylo způsobeno nepřipevněnými předměty. Pokud vezmete v úvahu výše zmíněná opatření, můžete se vyhnout možným zraněním i smrti, které vám při zemětřesení hrozí.
 - Zajistěte si dům, kancelář, chodby, schody, dveře, okna a další části budovy takovým způsobem, ať v případě potřeby můžete jednoduše budovu opustit. Připevněte nebo odstraňte nábytek, který by mohl blokovat cestu ven.

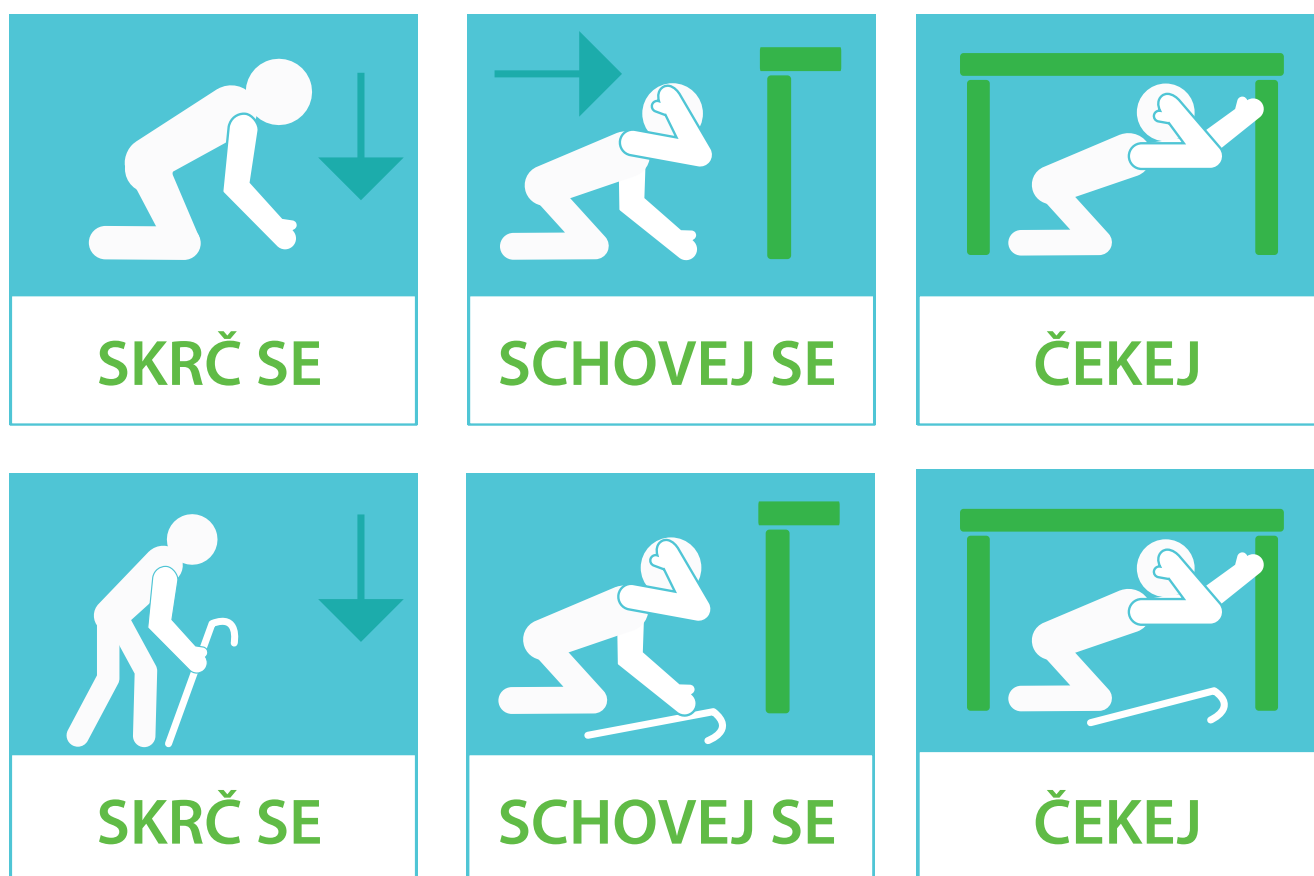


Obrázek 1: Připevňování předmětů



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- V rámci prostoru, ve kterém se vyskytujete, si určete bezpečné místo, kde budete mít krytou hlavu, budete v bezpečí a zaujměte pozici „Skrč se-zakryj si hlavu-čekej“ nebo skrčenou pozici ležícího dítěte.

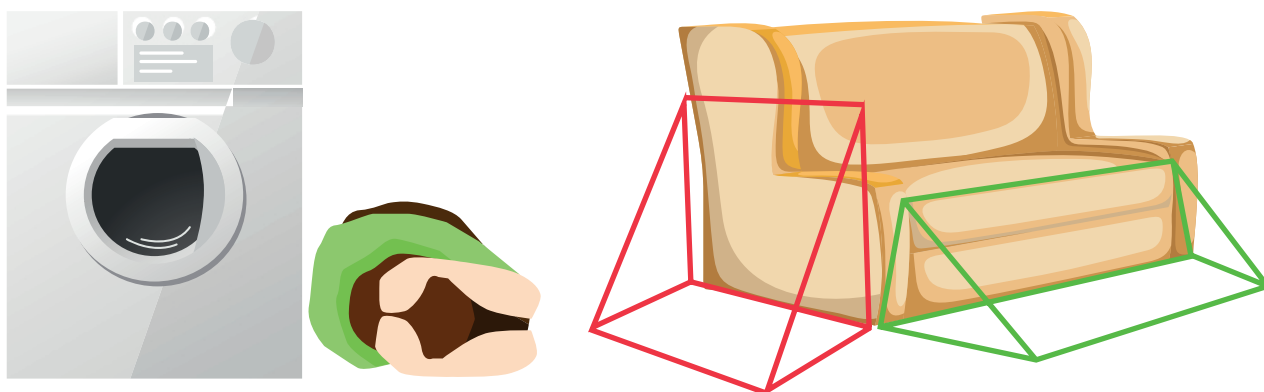


Obrázek 2: Pozice, které je v případě zemětřesení vhodné zaujmout

- Pokud bereme v úvahu, že zemětřesení vás může zastihnout kdekoli ve vaší domácnosti, vyzkoušejte si „Skrč se-zakryj si hlavu-čekej“ nebo skrčenou pozici dítěte v blízkosti místa, které jste si určili jako trojúhelník života (bezpečný prostor, který by vám v případě zemětřesení měl zachránit život). Pravidelné cvičení těchto situací vám pomůže zůstat v případě skutečné krizové situace/mimořádné události klidní a jednat tak, jak je potřeba.



• **Bezpečná místa:** jsou v blízkosti vybavení, jako je myčka nádobí, pračka, velké vestavěné ledničky, sedačky a postelí s úložným prostorem vyplněným knihami, v blízkosti malého a pevného nábytku s pevnými nohama.



Obrázek 3: Místa, která v případě zemětřesení mohou zajistit bezpečí

- Vytvořte si **Krizový plán** a **Seznam kontaktů pro případ nouze**
 - Společně s lidmi, kteří vám pomáhají, vytvořte krizový plán a rozhodněte se, jak budete v případě krizové situace/mimořádné události komunikovat.
 - Vytvořte si evakuační plán. V plánu by měly být uvedeny bezpečná místa (parky, pole, školní zahrady, bezpečné prázdné oblasti), kde se v případě nutnosti opustit domov po zemětřesení, setkáte se svou rodinou. Tato místa by měla být blízko míst, kde se pravidelně vyskytujete (domov, škola, práce). V plánu by rovněž mělo být uvedeno místo, kde se s rodinou setkáte v případě, že během zemětřesení budete mimo běžná místa svého působení.
 - Při tvorbě plánu berte v úvahu, že při velkém zemětřesení můžete ztratit zvukové přístroje, které vám pomáhají při pohybu.
 - Jeden ze základních kroků přípravy hendikepovaných osob na krizové situace/mimořádné události je zvážení, na jaké osoby se může hendikepovaný v případě krizové situace/mimořádné události obrátit pro svou podporu. Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje ty osoby, které vás mohou kontaktovat, zkontrolovat, zda jste v pořádku a pomoci vám v případě potřeby vyvolané krizovou situací/mimořádnou událostí.
 - Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje nejméně tři osoby z řad rodiny, sousedů a kolegů, kteří se nacházejí v pěšky dostupné vzdálenosti.
 - Vytvořte si seznam kontaktů pro případ nouze pro vaše domácí prostředí, pro pracovní prostředí a pro místa, kde trávíte většinu svého času.



Obrázek 4: Krizový plán

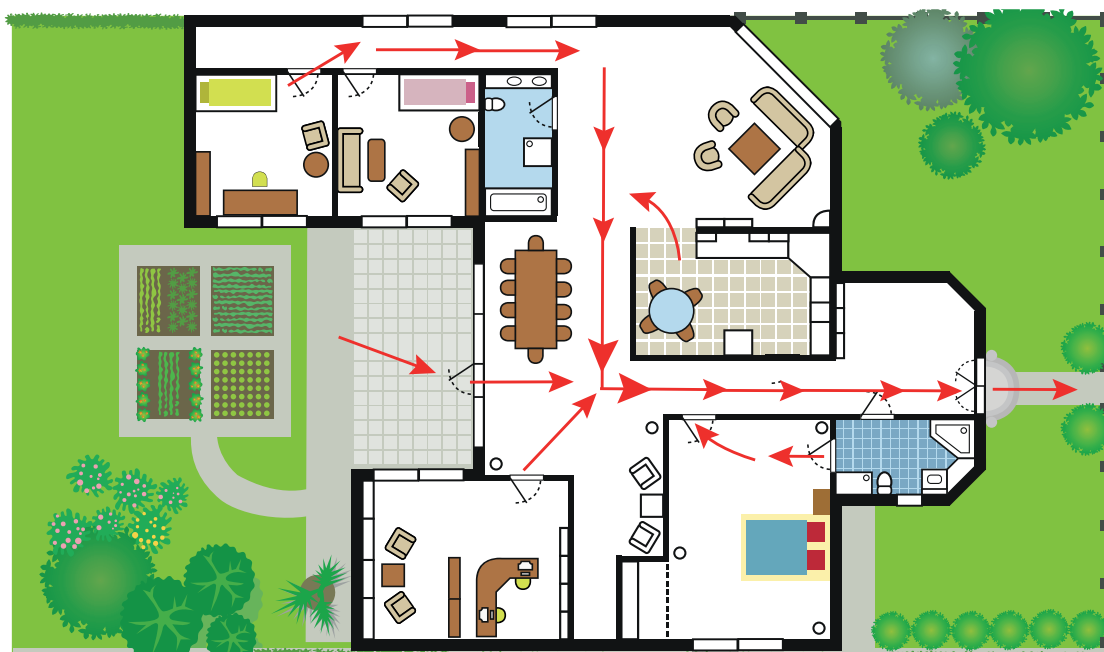
- Lidé, na které byste v případě nouze spoléhali, potřebují vědět, jak otevřít váš dům, aby vás v případě nebezpečí mohli zkontrolovat, a potřebují také vědět, jak se k vám dostat v případě, že s vámi nemůžou komunikovat.
- Ujistěte se, že lidé ve vašem seznamu kontaktů pro případ nouze vědí o vašem plánu. Informujte je o podpůrném vybavení a nezbytných dokumentech, které potřebujete mít vždy sebou.
- Pokud pro vás neexistuje žádná dostupná evakuační cesta a vy se z budovy potřebujete dostat ven, určete si alternativní způsob evakuace, který nejvíce odpovídá vašim zdravotním specifikům, a ověřte si reálnost tohoto způsobu s lidmi, na které v případě nouze spoléháte.
- Pokud se zdržujete ve vícepodlažní budově, v komplexu budov nebo v rozsáhlém pracovním komplexu, poskytněte zaměstnancům, kteří mají oblast krizové připravenosti na starosti, seznam týkající se specifik vašeho hendikepu. Dále přehled vašich potřeb v případě krizové situace/mimo-



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

řádné události a seznam vybavení pro krizové situace/mimořádné události, které je umístěno ve vaší domácnosti a pracovním prostředí. Tyto informace jsou důležité pro to, aby vás záchranáři našli a adekvátně zasáhli v případě hrozící krizové situace/mimořádné události.

- Vyzkoušejte si **cvičení** různých scénářů krizové situace/mimořádné události
 - Při cvičení si vyzkoušejte situace, kdy vás ohrožuje zemětřesení a lidé, na které se spoléháte, jsou k dispozici, a kdy k dispozici nejsou. Cvičení by měla obsahovat obě fáze přípravy – co dělat v případě, že vás ohrožuje zemětřesení a evakuaci při zemětřesení. Tato cvičení by měla proběhnout na všech místech, ve kterých se často vyskytujete (domov, škola, práce).
 - Problémy a komplikace, které vyplynou ze cvičení, vám dovolí upravit váš krizový plán a vytvořit realitě odpovídající model.
 - Prvním krokem v přípravě evakuačního cvičení je stanovení evakuačního plánu. Při přípravě plánu, jak se dostat při zemětřesení ven musí být



Obrázek 5: Evakuační plán

zvažovány obě možnosti a to, za účasti osob, na jejichž pomoc spoléháme nebo bez jejich účasti, kdy na situaci zůstaneme sami. Evakuační plán by měl být vyzkoušen za účasti osob, na které v případě nouze budete spoléhat a únikové cesty uvedené v plánu by měly být doplněny alternativními způsoby evakuace, kteří tyto lidé navrhnou a ověří si jejich reálnost.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Své pomůcky (kontaktní čočky, brýle, hůl, elektronická zařízení) mějte vždy po ruce nebo vedle svého lůžka.
- Pokud částečně vidíte nebo pokud jste schopni rozpoznat světlo, rozmístěte automatické bezpečnostní osvětlení do místností a chodeb, které jsou součástí vaší evakuační trasy. V případě výpadku proudu vám toto osvětlení pomůže najít cestu.
- Ujistěte se, že východ a evakuační dveře se otevírají ven.
- Připravte si **evakuační zavazadlo**:
 - Krizová situace nebo mimořádná událost může nastat kdykoliv a kdekoliv. Svým rychlým příchodem vám nemusí dát prostor pro to, abyste hledali nebo zajišťovali věci, které potřebujete. Z toho důvodu je vhodné si připravit evakuační zavazadlo, které bude vybaveno s ohledem na váš hendikep a bude obsahovat pomůcky řešící vaše speciální potřeby a pro život podstatné nezbytnosti. Toto zavazadlo umístěte tam, kde pro vás bude snadno dostupné.



Obrázek 6: Evakuační zavazadlo



Doporučený obsah: léky a lékařem předepsané doplňky, voda, sušené jídlo, nouzové kontakty, psané instrukce pro případ omezení schopnosti mluvit, kopie důležitých osobních dokumentů (pojištění, doklady o vlastnictví, občanský průkaz, pas, lékařské předpisy) a kontakty ze seznamu kontaktů pro případ nouze, svítilna a baterie, rádio, oblečení, píšťalka, pracovní rukavice k bezpečnému přesunu invalidního vozíku a k vyčistění trosek, hygienické potřeby, lékárnička, maska a brýle proti prachu, přikrývka, aktuální fotografie členů rodiny, náhradní klíče od automobilu a klíče od domu/bytu, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd.

Speciální potřeby: brýle, skládací hůl, protéza, hodiny s hlasitým oznamováním času, baterka se silným a širokým kuželem světla pro ty, kteří světlo rozeznají, kontaktní čočky, atd.

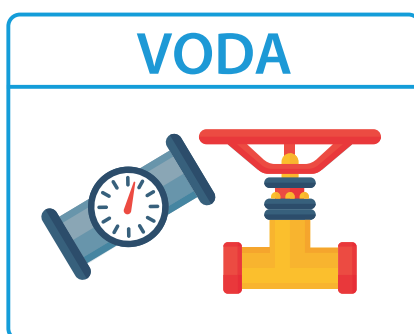
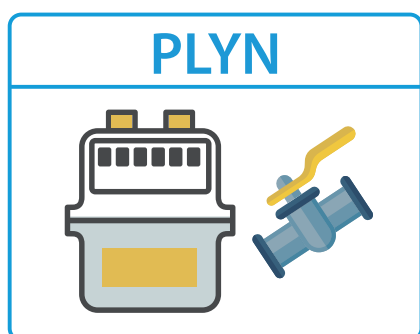
Toto vybavení je doporučeno. Vybavte si své evakuační zavazadlo sami podle vašich specifických potřeb.

- Kontrolujte vybavení svého evakuačního zavazadla pravidelně a v případě potřeby jej obnovte (voda, jídlo a baterie podle doby expirace, oblečení podle ročního období).
- Uchovávejte kopie důležitých dokumentů v pevnějších, igelitových sáčkích.
- Přesvědčte se, že vybavené evakuační zavazadlo je dostatečně lehké, aby se dalo nést. Pokud nikoliv, upravte obsah.
- Pokud máte nějaké pomůcky nebo vybavení, které je svým rozměrem větší než evakuační zavazadlo, mějte je umístěny na bezpečném místě hned vedle evakuačního zavazadla.
- Mějte své evakuační zavazadlo vždy po ruce.
- Označte si předměty v evakuačním zavazadle pomocí barevné pásky, vystupujícího písma nebo Braillova písma.
- Připravte si **Popis vašich zdravotních specifik:**
 - Připravte si popis vašich zdravotních specifik obsahující informace o úrovni vašich schopností a dovedností za běžných podmínek. Tento popis přidejte do svého evakuačního zavazadla. Záchranářům tímto způsobem předáte informace, na základě kterých mohou lépe posoudit vaše potřeby a specifika spojená s vaším hendikepem. Tím pádem mohou zasáhnout efektivněji před, v průběhu i po krizové situaci/mimořádné události.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Zjistěte si, které hotely, azylové nebo evakuační centra v bezprostřední blízkosti nebo ve vzdálenějším prostředí jsou pro vás přístupné. Tato informace je důležitá v případě potřeby dočasného nouzového ubytování po krizové situaci/mimořádné události.
- Všichni v domácnosti by měli vědět jak použít nouzové píšťalky v případě, že budou někde zaklíněni nebo zachyceni.
- Zjistěte si, kde v domácnosti máte hlavní uzávěry plynu a elektřiny a jak zastavit přívod plynu a elektřiny. Zajistěte, abyste k nim měli snadný přístup.



- Označte si hlavní uzávěry plynu, vody a elektřiny páskou s jasnou barvou, nálepkou s velkými písmeny nebo Braillovým popisem.
- Jakýkoliv otřes může poškodit vaše zřízení. Umístěte brýle nebo jiné zařízení podporující váš zrak do krabičky, která je připevněna k nočnímu stolku. Když se v noci vzbudíte a jste v panice, máte svou pomůcku rychle po ruce.
- **Vodící/asistenční zvířata a psi** nejsou pouze společníky v každodenním životě, ale i v případě nebezpečí. Vodící/asistenční zvířata mohou pomoci při bezpečné evakuaci a vést fyzicky hendikepovanou osobu během evakuace. Pokud máte vodící/asistenční zvíře:
 - Při vybavování evakuačního zavazadla berte v úvahu i potřeby svého zvířete a nezapomeňte připravit i vybavení pro něj.
 - Následující seznam obsahuje základní výbavu pro případ nouze pro vodící asistenční zvířata nebo domácí mazlíčky. Může se stát, že evakuace bude opravdu nezbytná, proto je nutné se přesvědčit, že evakuační zavazadlo je uloženo na přístupném místě a je dostatečně lehké.



Vybavení nouzové sady pro zvířata: dostatek lahvévé vody, zvířecí jídlo, lžíce, obojek a vodítko, popruhy, přikrývka a hračky, plastické sáčky, papírové utěrky, pytlíky, sterilní rukavice, kopie zvířecí dokumentace (informace o vlastníkovi, identifikační informace, dokumenty od veterináře), otvírák konzerv, léky, které zvířata užívají, vitamíny, noviny, náhubek, masky (proti prachu a kouři), konzervy s jídlem a vodou, atd.

- Výše je uvedeno doporučené vybavení. Svou nouzovou sadu si můžete vybavit podle specifických potřeb vašeho zvířete.
- Nezapomeňte kontrolovat a obnovovat vybavení sady. Kontrola by měla probíhat pravidelně každých 6 měsíců.



Obrázek 7: Vybavení nouzové sady pro zvířata

- Berte v úvahu, že domácí mazlíčci a asistenční zvířata mohou být v po otřesu země zmatené, vystrašené nebo zraněné. Klec nebo nosítko pro vaše zvíře mějte nachystané v dostupném místě, abyste vaše zvířecí společníky byli schopni rychle přenést a evakuovat. Nenechávejte je v místě nebezpečí, které opouštíte.

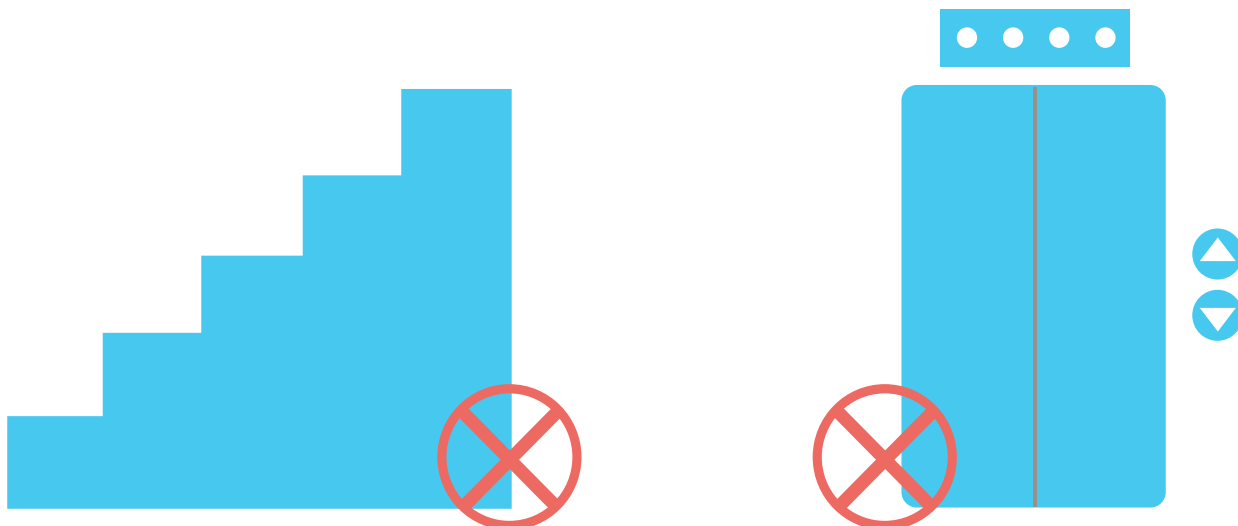


BĚHEM ZEMĚTŘESENÍ

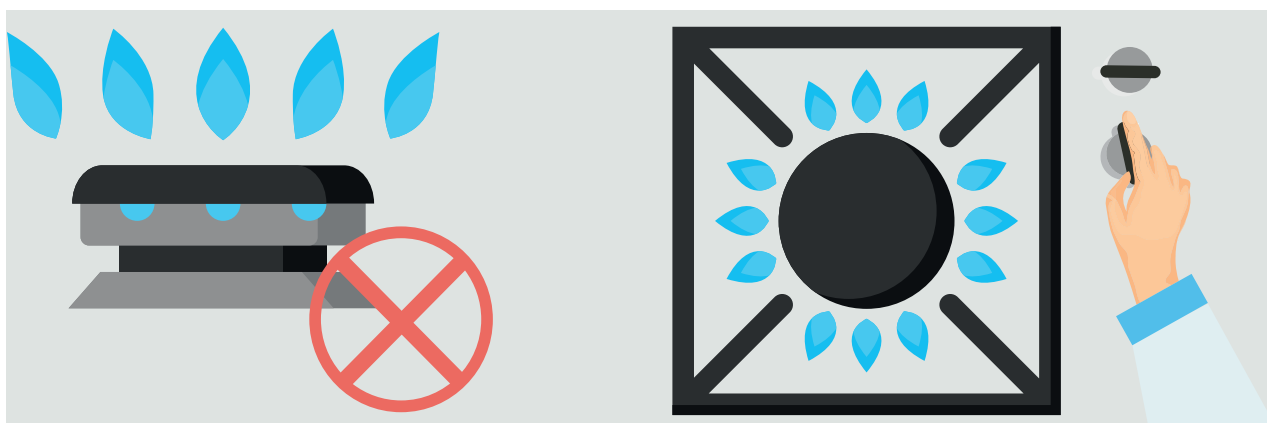
- Během zemětřesení se můžete kymáčet, můžete mít problém jít i lézt. Vaše brýle a zařízení podporující váš zrak mohou být rozházené kolem. Může se stát, že nutnost odchodu bude urgentní a své pomůcky si nestihnete vzít. Co v případě otřesů dělat? Co nejrychleji se skrčit a snížit tak možnou míru toho, že budete zasaženi, krýt si hlavu a krk pažemi.
- Pokud jste uvnitř budovy:
 - Vyhněte se oknům, pověšeným předmětům, zrcadlům, poličkám, rozsáhlému nábytku nebo jinému rozsáhlému zařízení a skříním, ve kterých jsou umístěny těžké předměty.
 - Pokud vás otřes zastihne v posteli, zakryjte si hlavu a krk a skrčte se tak, abyste byli co nejmenším cílem, přemístěte se do bezpečného místa. Pokud se nemůžete do bezpečného místa přesunout, použijte „Skrč se – zakryj si hlavu-čekej“ nebo skrčenou pozici ležícího dítěte vedle postele.
 - Pokud nemůžete opustit postel, zakryjte si hlavu a krk polštářem a zaujměte skrčenou pozici ležícího dítěte tak, abyste byli co nejmenším cílem.
 - Panice předejděte tak, že se skrčíte, čímž zmenšíte rozsah plochy, kterou zabíráte a tím snížíte pravděpodobnost zásahů předměty, které by vás mohly zranit. Ve skrčené poloze vás podstatně méně ohrožují letící, rozpadající se nebo padající předměty.
 - Je velkou chybou snažit se při zemětřesení utéct z více podlažní budovy. Pro svou záchranu nepoužívejte schody ani výtahy. Neskákejte z balkónů ani oken.
 - Pokud jste v kuchyni, máte zapnutý sporák a zaznamenali jste otřes, okamžitě vypněte sporák. Pokud to nejde, počkejte, až otřes skončí.
- Pokud cítíte plyn, varujte lidi, s jejichž pomocí v případě nouze počítáte a chtějte po nich, ať zkontrolují, zda plyn neuniká.



- V důsledku otřesu vzniká riziko, že na vás něco spadne a ublíží vám. Poslouchejte bedlivě, co se děje. Může vás to ochránit před případnými pády těžkých věcí, které byste bez pozorného poslouchání neodhalili.



- Aby se osoby se zrakovým postižením ochránili před zemětřesením, musí si připravit plán a minimálně si zkusit projít jeho realizaci mentálně. Pokud jsou při zemětřesení sami, musí se umět o sebe postarat, v čemž jim plán pomůže. Pro svou ochranu musí brát v úvahu své zdravotní omezení a také



podmínky místa, ve kterém se vyskytují. Nejdůležitější je, aby v případě otřesu nebo zemětřesení nezačali panikařit.



Shrnutí kroků, které byste v případě zemětřesení měli udělat:

- Co nejdříve se schovejte. Pokud stojíte, sedněte si.
- Pokud nejste na bezpečném místě, které jste si stanovili, počkejte, až skončí otřes. Pak se skrčte, abyste zmenšili pravděpodobnost toho, že vás zasáhne nějaký předmět (skrč se – zakryj si hlavu, čekej, skrčená pozice ležícího dítěte) a pažemi si zakryjte hlavu a krk.
- **Skrč se, zakryj si hlavu, čekej:** **SKRČTE SE** vedle nebo pod pevným objektem nebo v místě, které považujete za bezpečné. **ZAKRYJTE SI** hlavu a co největší část těla tak, abyste se ochránili před padajícími předměty, buďte zády k oknu. **ČEKEJTE TE A DRŽTE SE** těžkých a velkých předmětů jakou jsou křesla, stoly nebo sedačka. Abyste si ochránili zrak před padajícími předměty, položte svůj obličej na paži, kterou se držíte.
- Tato pozice vás chrání před tím, abyste byli shozeni, a pomáhá vám zůstat připraveni.
- **Skrčená pozice ležícího dítěte:** Lehněte si na bok a přitáhněte si nohy k tělu do té míry, do jaké to jde. Rukama zakryjte krk a hlavu.
- Tato pozice z vás udělá menší cíl pro letící, rozpadající se a padající předměty a může vás ochránit před panikou a zraněním způsobeným nárazem předmětů.

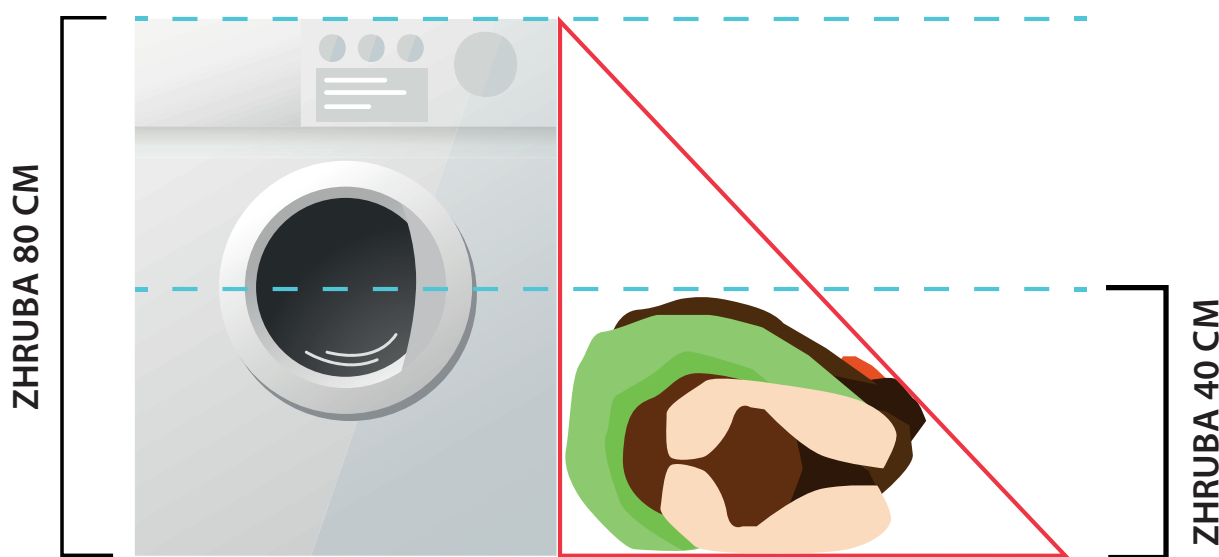




LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Pro svou bezpečnost si vytvořte **životní trojúhelník**.
- Pokud spadne strop, skrčte se a zkuste se přesunout to bezpečného prostoru, ve kterém si vytvoříte „životní trojúhelník“. Pokud padají stropy, zdi, trámy a sloupy, vyhledej pevné předměty (stůl, pračka, velké restaurační lednice, myčka na nádobí, úložný prostor postelí vyplněný knihami, vany v koupelně, atd.) a v prostoru vedle tohoto vybavení si vytvořte svůj životní trojúhelník (prostor k životu). Budete chráněni před padajícími těžkými předměty, rozpadajícími se věcmi i rozbitým sklem.

NAUČTE SE, JAK VYTVOŘIT TROJÚHELNÍKOVÉ KRYTÍ PRO ZÁCHRANU VAŠEHO ŽIVOTA



- Pokud nemáte k dispozici žádnou místnost, která by vám posloužit jako úkryt, zakryjte si hlavu a obličej tím, co máte po ruce nebo najdete (látkou/kartónem/novinami/oblečením, atd.)
- Pokud vám to pomůže, můžete pomalu počítat od jedničky dál do doby, dokud otřes neustane. To, že slyšíte vlastní hlas, vám pomůže zůstat v klidu, neztrácet kontrolu, soustředit se a dodá vám to sebevědomí.



- **Pokud jste při zemětřesení venku:**

- Pro člověka se zrakovým postižením je během zemětřesení výhodnější zůstat na místě, kde je, než aby hledal bezpečný otevřený nebo neznámý prostor. Přesunout se na jiné místo může být složité. V takovém případě může požádat o pomoc někoho ze seznamu osob, se kterými v případě nouze počítá nebo někoho z nejbližších záchranářů (Hasičský záchranný sbor, Policie, zástupci neziskových organizací pomáhajících při krizových událostech, vojsko).
- Rukama si chraňte hlavu nebo použijte na ochranu něco, co máte.

PO ZEMĚTŘESENÍ

- Po skončení otřesu vyhodnoťte situaci.
 - Zůstaňte klidní. Vyhodnoťte, do jaké míry jste zemětřesením postiženi. Jaký je váš zdravotní stav a situace okolo vás. V rámci hodnocení situace si stanovte své potřeby, zdroje a rizika.
 - Zkontrolujte, zda máte nějaké zranění. Obzvláště se podívejte na místa, která necítíte.
 - Řiďte se vlastním evakuačním plánem. Nikdy nepoužívejte výtahy.
 - V případě, že jsou únikové cesty dostupné, běžte.
 - V případě, že nemáte po ruce své pomůcky, můžete jít k východu podél stěny, které se budete dotýkat. Takto se bezpečně dostanete k východu v případě, že potřebujete odejít z místa, kde čekáte.
 - Na cestě ven buďte opatrní na rozbité sklo.



- Pokud zjistíte nebo ucítíte, že doma nebo v místě, kde se vyskytujete, uniká plyn, po skončení otřesu uzavřete plynový ventil nebo hlavní uzávěr plynu.
 - Nepoužívejte zapalovače ani zápalky.
 - Nepoužívejte elektrické vypínače a zásuvky.
- Pokud máte dechové problémy, řekněte to záchranářům.
- V případě, že je při zemětřesení více zrakově postižených osob pohromadě, mohou v rámci své evakuace vytvořit řetěz, kdy se všichni budou držet za ruce. Na začátku a na konci řetězu by měli stát osoby, které jsou zkušené nebo jejichž zrak je ze skupiny nejlepší.
- Další důležitou věcí, kterou je v případě zrakově postižených nutno brát v úvahu je fakt, že jejich sluchové schopnosti jsou obvykle značně rozvinuté. Z toho důvodu je v případě evakuace vhodným prostředkem použití hlasité instrukce, která zrakově postiženého navede. Aby se zabránilo zmatkům, je důležité, aby hlasitá instrukce šla pouze z jednoho místa.
- Přesuňte se na místa nouzového setkání, které jste si naplánovali ve vašem krizovém plánu a čekejte na tomto místě.
- Budte připraveni na další možné reakce prostředí po zemětřesení (sesuv půdy, požár, povodeň, atd.). Vyhněte se místům, které podobnými následky hrozí.



- Vyhněte se pobřeží.



- Pokud nemáte jistotu, že je voda čistá, nepijte ji.
- Pokud jste uvízli v suti:
 - Zakryjte si nos a ústa tak, abyste nedýchali prach
 - Svou energii používejte uvážlivě. K přivolání záchranářů používejte baterku. Pokud je to možné, buďte v pravidelných intervalech do trubek nebo stěn. Pískejte na píšťalku nebo na jiná zařízení a předměty, které vydávají zvuk.
 - Záchranných akcí se účastní také speciálně vycvičení psi. Nelekněte se a nepanikařte, když se se psem setkáte. Neublíží vám.
- Berte v úvahu, že pomoc přijde možná až za 72 hodin. Nepanikařte proto, že se cítíte sami. Zkuste se hlasitě dovolat osoby, s jejíž pomocí při podobné události počítáte. Pokud to nejde hlasitě, zkuste podle aktuální možnosti telefonovat nebo psát sms.