



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA TĚLESNĚ 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.“



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.
- Omezte výskyt nepripevněných předmětů – identifikujte rizika. Identifikujte nebezpečné předměty a rizikovost vašeho bydlení. Volné předměty připevněte nebo je 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.



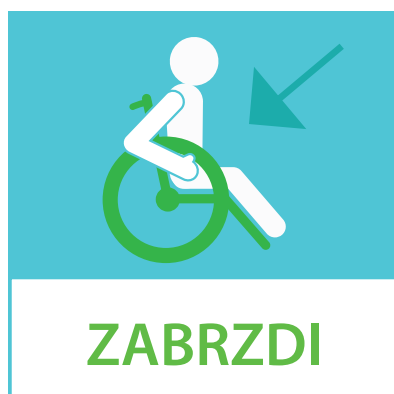
Obrázek 1: Připevňování předmětů

- 50 % úrazů a 3 % úmrtí při zemětřesení ve městě Marmara v Turecku (1999) bylo způsobeno nepřípevněnými 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.
- Pokud je hendikepovaná osoba upoutána na lůžko, je jeho umístění z hlediska krizové prevence důležité. Lůžko by nemělo být umístěno u oken a vybavení v okolí lůžka by mělo být připevněné. Poblíž lůžka by také mělo být přichystáno krizové evakuační zavazadlo.
- Zajistěte proti pádu všechno nezbytné vybavení jako kyslíkovou láhev nebo další pomůcky, které podporují vaše životní funkce. Tímto omezíte nebezpečí pádu přístrojů a omezíte také riziko, že tyto přístroje někoho zraní.



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.

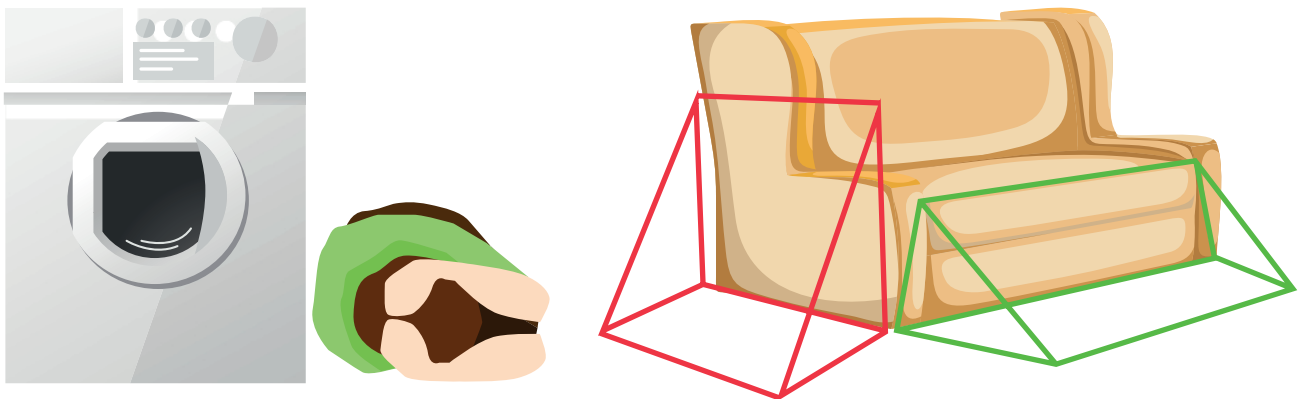


Obrázek 2: Pozice, které je v případě zemětřesení vhodné zaujmout

- 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 postele s úložným prostorem vyplněným knihami, v blízkosti malého a pevného nábytku s pevnými nohami.



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.



Obrázek 4: Krizový plán



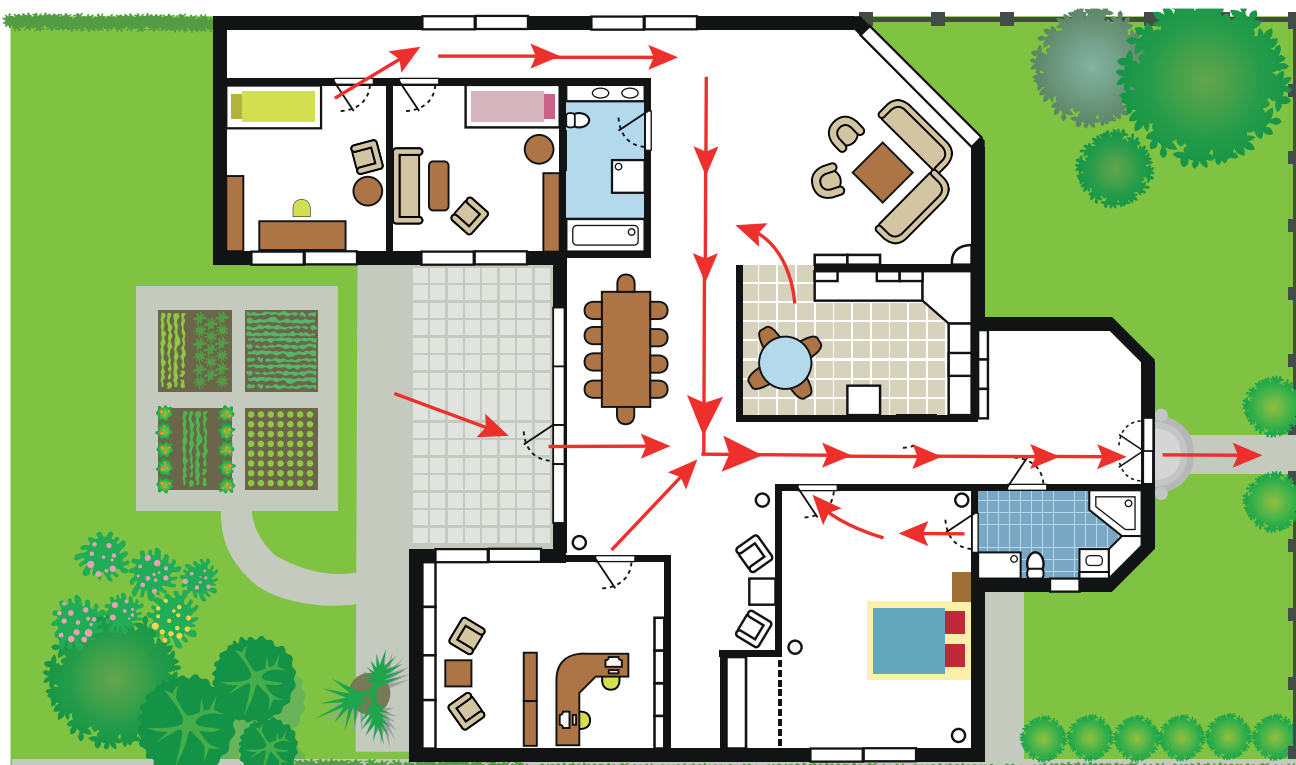
- Vytvořte si evakuační plán. V plánu by měly být uvedeny bezpečná místa (parky, pole, školní zahrady, bezpečné prázdné oblasti), kde se v případě nutnosti opustit domov po zemětřesení, setkáte se svou rodinou. Tato místa by měla být blízko míst, kde se pravidelně vyskytujete (domov, škola, práce). V plánu by rovněž mělo být uvedeno místo, kde se s rodinou setkáte v případě, že během zemětřesení budete mimo běžná místa svého působení.
- Pokud používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík, ujistěte se, že všechny chodby a únikové cesty k východu jsou pro vás a váš invalidní vozík přístupné. Pokud nejsou, zajistěte, aby průchodné byly.



- 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.
- 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 používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík a potřebujete se evakuovat z více podlažní budovy, zajistěte, aby evakuační vozík nebo nosítko bylo dosažitelné u schodiště na stejném podlaží, ve kterém bydlíte nebo pracujete. V takovém případě vás lidé, s jejichž pomocí počítáte v případě nouze, mohou snadno evakuovat.
- 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/mimořádné 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.



Obrázek 5: Evakuační plán

- Prvním krokem v přípravě evakuačního cvičení je stanovení evakuačního plánu. Při přípravě plánu, jak se dostat při zemětřesení ven musí být 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 tito lidé navrhnu a ověří si jejich reálnost.
- V návaznosti na druh vašeho hendikepu, mějte vaše specifické pomůcky (např. boty, protézy, invalidní vozík, chodítko, berle) někde poblíž, pro ruce nebo u vašeho lůžka.
- 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 vhod-



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS



Obrázek 6: Evakuační zavazadlo

né 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.

- **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 vyčištění trosek, hygienické potřeby, lékárnička, maska a brýle proti prachu, příkrývka, aktuální fotografie členů rodiny, náhradní klíče od automobilu a klíče od domu/bytu, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd.

- **Speciální potřeby:** skládací hole, berle, kyslíková maska, sada na opravu pneumatik na invalidním vozíku, pokud používáte invalidní vozík, náhradní baterie pro elektrický invalidní vozík a dále podle vašich potřeb.

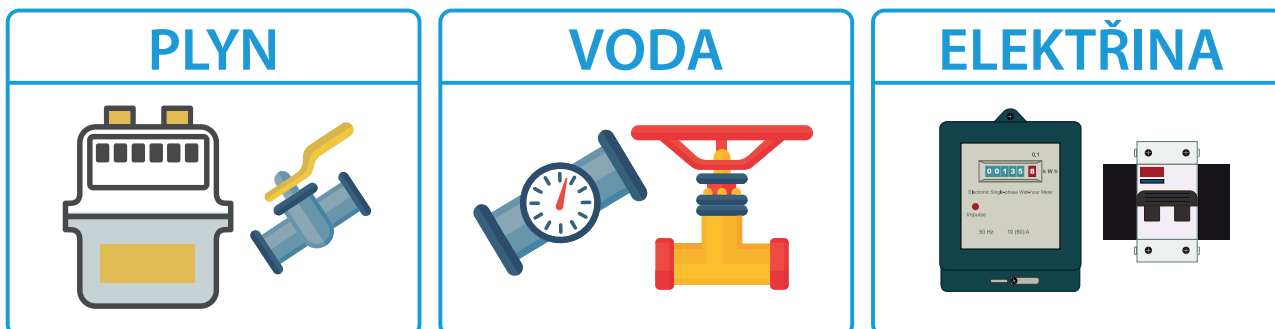


Toto vybavení je doporučeno. Vybavte si své evakuační zavazadlo sami podle vašich specifických potřeb.

- 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 sáčkách.
 - 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, ideálně připoutané k vašemu chodítku, invalidnímu manuálnímu nebo elektrickému vozíku.
- 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.
 - 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.
 - Pokud používáte speciální přístroj, ujistěte se, že máte k dispozici manuál popisující, jak přístroj funguje a pokud je to nezbytné, že máte kontakt, kde informace o funkčnosti zařízení získáte.
 - Pokud používáte elektrický invalidní vozík, mějte pro případ nouze po ruce lehčí manuální vozík nebo lehkou židli. Kromě váhy a rozměru dbejte na to, aby toto vybavení bylo přenosné a skládací.
 - 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.



- **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 lahvové vody, zvířecí jídlo, lžíce, obojek a vodítko, popruhy, přikrývka a hračky, plastové 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.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS



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 nosítka 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.

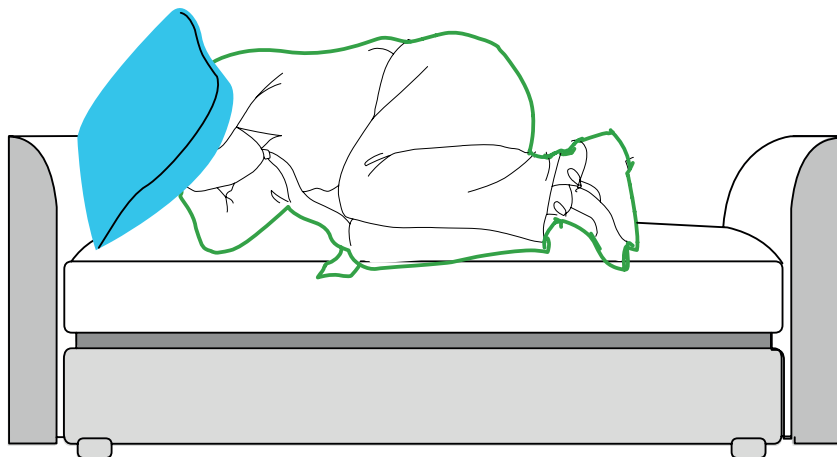
BĚHEM ZEMĚTŘESENÍ

- Během zemětřesení se můžete kymáčet, můžete mít problém jít, lézt i pohybovat se s dopomocí hole nebo jiných podpůrných pomůcek. Při rychlém opuštění místa možná nebudete mít šanci vzít si protězu nebo jiné vybavení.
- Pokud jste uvnitř budovy:
 - A používáte invalidní vozík, zabrzděte jej, abyste předešli sklouznutí vozíku a zakryjte si hlavu a krk. Síla zemětřesení vás může odhodit!
 - Vyhněte se oknům, pověšeným předmětům, zrcadlům, poličkám, roz-

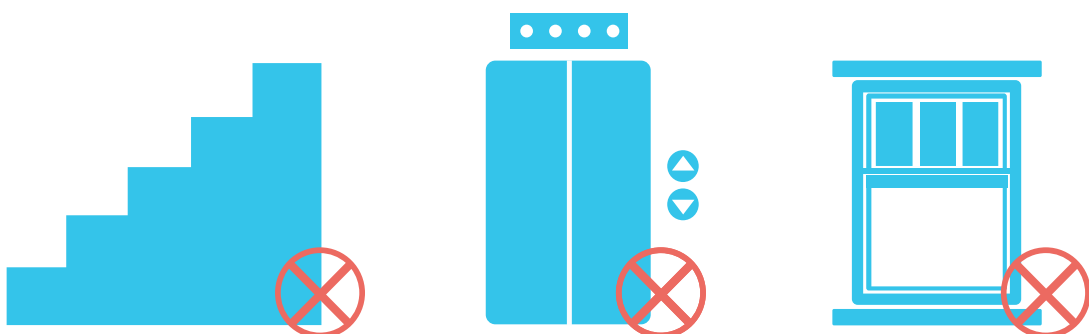


sáhlému nábytku nebo jinému rozsáhlému zařízení a skříním, ve kterých jsou umístěny těžké předměty.

- Nebezpečí mohou skýtat také slabší konstrukce jako jsou například dveřní rámy, které mohou být během zemětřesení poškozeny pádem těžších stavebních bloků.
- 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.

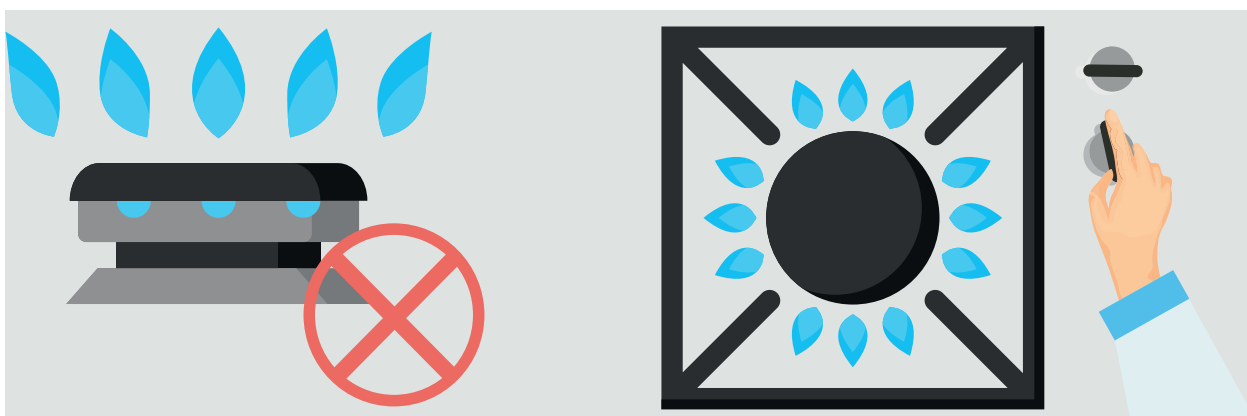


- Je velkou chybou snažit se při zemětřesení utéct z více podlažní budovy. Pro svou záchranu nepoužívejte schody ani výtahy. Neskákejte z balkónů ani oken.





- Pokud jste v kuchyni, máte zapnutý sporák a zaznamenali jste otřes, okamžitě vypněte sporák. Pokud to nejde, počkejte, až otřes skončí.



- Pokud jste upoutáni na lůžko, můžete využít nouzové tlačítko, abyste dali signál lidem, na které v případě nouze spoléháte (v domácím nebo v pracovním prostředí).
- Aby se fyzicky hendikepovaní lidé 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 se nemůžete hýbat, zůstaňte, kde jste, dokud otřesy neskončí.
- Pokud jste na invalidním vozíku, nesnažte se z něj vyskočit nebo vypadnout. Zabrzděte kola a počkejte.
- Skrčte se tak, abyste byli co nejmenším cílem (skrčte se – zakryjte si hlavu a krk – čekejte, skrčená pozice ležícího dítěte) do té míry, do jaké můžete a zakryjte si hlavu a krk pažemi.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS



ZABRZDI



**SKRČ SE A CHRAŇ
SI HLAVU**



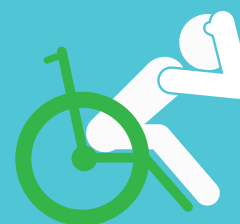
ČEKEJ



ZABRZDI



**SKRČ SE A CHRAŇ
SI HLAVU**



ČEKEJ

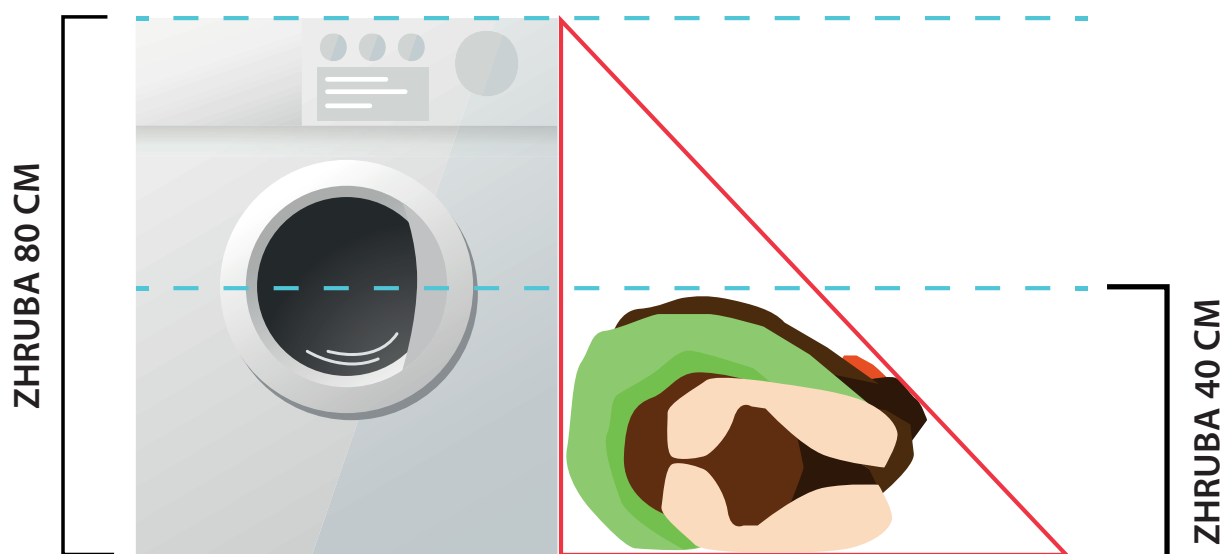
- **Skrč se, zakryji si hlavu, čekej:** SKRČTE SE vedle nebo pod pevným objektem nebo v místě, které považujete za bezpečné. ZAKRYJTE SI hlavu a co největší část těla tak, abyste se ochránili před padajícími předměty, buďte zády k oknu. ČEKEJTE A DRŽTE SE těžkých a velkých předmětů jakou jsou křesla, 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.
- **Pozice skrčeného ležícího dítěte:** Lehněte si na bok a přitáhněte si nohy k tělu do té míry, do jaké to jde. Rukama si zakryjte krk a hlavu.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Pro svou bezpečnost si vytvořte **životní trojúhelník**.

NAUČTE SE, JAK VYTVOŘIT TROJÚHELNÍKOVÉ KRYTÍ PRO ZÁCHRANU VAŠEHO ŽIVOTA



- 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.

Pokud váš hendikep nedovoluje zaujmout ani jednu z doporučených pozic (skrč se – zakryj si hlavu a krk – čekej, skrčená pozice ležícího dítěte):

- Pokud se nemůžete skrčit a zakrýt se, snažte se někde chytnout.
- 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.)
- 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 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:**

- Pokud je to možné, běžte na bezpečné otevřené místo – např. pole.
- Pokud řídíte, zastavte a počkejte na bezpečném místě.
- Vyhněte se drátům vysokého napětí, budovám, zdem, stojanům lamp na ulicích, komínům, anténám, stromům a mostům.
- 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. Pozornost věnujte v první řadě částem těla, která necítíte.
 - Řiďte se vlastním evakuačním plánem. Nikdy nepoužívejte výtahy.
 - V případě, že jsou únikové cesty dostupné, běžte nebo jeďte. Pokud nikoliv, zůstaňte na místě.
 - 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.
- Přesuňte se na místa nouzového setkání, které jste si naplánovali ve vašem krizovém plánu a čekejte na tomto místě.



- Přítomný člen ze seznamu osob, na které v případě nouze spoléháte, by měl převzít odpovědnost za evakuaci fyzicky hendikepované osoby s omezenou schopností pohybu nebo osoby, která je upoutána na lůžko.



- Budte připraveni na další možné reakce prostředí po zemětřesení (sesuv půdy, požár, povodeň, atd.). Vyhněte se místům, které podobnými následky hrozí.
- Vyhněte se pobřeží, po zemětřesení může přijít vlna Tsunami.
- Pokud nemáte jistotu, že je voda čistá, nepijte ji.
- Vyhněte se plynovému potrubí, elektrickým stožárům a vedení.
- Pokud jste uvízlí v suti:
 - Zakryjte si nos a ústa tak, abyste nedýchali prach.
 - Svou energii používejte uvážlivě. V pravidelných intervalech buďte do zdi nebo do trubek, aby záchranáři mohli určit místo, kde se nacházíte. Pokud máte píšťalku, pískejte na ni nebo komunikujte přes rádio.
 - Během záchranné akce pomáhají speciálně trénovaní psi. Nepanikařte a nemějte strach, když uvidíte psa. Neublíží vám.
- Berte v úvahu, že v prvních 72 hodinách po zemětřesení nemusí dorazit pomoc. Nepanikařte proto, že jste sami. Zkuste se v rámci svých možností zkontaktovat s osobami, se kterými v případě nouze počítáte, pomocí volání, telefonu nebo textové zprávy.