



OSOBY
INDYWIDUALNE
I RODZINY

TRZĘSIENIA ZIEMI I WSTRZĄSY NASTĘPCZE

INSTRUKCJA REAGOWANIA



Trzęsienia ziemi to gwałtowne, nagłe wstrząsy Ziemi spowodowane przez pęknięcie i przemieszczanie się skał pod powierzchnią Ziemi. Trzęsienia ziemi uderzają gwałtownie, bez ostrzeżenia i mogą wystąpić o dowolnej porze dnia i nocy, o dowolnej porze roku. Po trzęsieniach ziemi mogą wystąpić wstrząsy następcze, będące mniejszymi trzęsieniami ziemi lub wstrząsami podziemnymi, które mogą mieć miejsce minuty, dni, tygodnie, a nawet miesiące później.



Dowiedz się, jak reagować w przypadku trzęsienia ziemi i wstrząsów następczych.

- ▶ Jeśli poczujesz trzęsienie ziemi lub wstrząs następczy, oprzyj się na dłoniach i kolanach, schowaj głowę i kark pod mocny stół lub biurko i trzymaj się mocno.



Udaj się do bezpiecznego miejsca.

- ▶ Pozostań lub wejdź do budynku, aby uniknąć spadających gruzów.
- ▶ Jeśli znajdujesz się w pobliżu dużego akwenu wodnego, szybko przenieś się na wyższy teren. Fale tsunami (wielkie fale) występują często po trzęsieniach ziemi i mogą pojawić się w ciągu kilku minut.
 - ▶ Poruszaj się pieszo, ponieważ drogi i mosty mogą być uszkodzone.
 - ▶ Jeśli nie możesz się ewakuować, udaj się na trzecie lub wyższe piętro wytrzymałego budynku, jeśli to możliwe.
- ▶ Uważaj na niebezpieczeństwa, takie jak spadające przewody wysokiego napięcia, uszkodzenia konstrukcji, stłuczone szkło i wyciek gazu.
- ▶ W przypadku konieczności ewakuacji, korzystaj ze schodów, zamiast wind, jeśli dojdzie do wstrząsów następczych, przerw w dostawie zasilania lub innych uszkodzeń.
- ▶ Pomóż sąsiadom wymagającym specjalnej pomocy, takim jak dzieci, osoby starsze lub o ograniczonej mobilności.

WYTYCZNE OGÓLNE

- ▶ Informacje dotyczące zdrowia należy pozyskiwać z wiarygodnych źródeł (nyc.gov, cdc.gov oraz 311).
- ▶ W celu otrzymywania informacji o zdarzeniach awaryjnych należy subskrybować usługę Notify NYC (powiadomienia miasta Nowy Jork).
- ▶ W przypadku jakichkolwiek trudności należy odwiedzić stronę lifenet.nyc w celu uzyskania pomocy w swoim języku.
- ▶ W sytuacji awaryjnej należy zawsze dzwonić pod nr 911.



Uważaj na zagrożenia związane z trzęsieniem ziemi i powiadom w razie konieczności władze.

- Jeśli wyczujesz gaz lub wykrywacz tlenu węgla wyłączy się, otwórz okna, wyjdź na zewnątrz i zadzwoń pod nr 911.
 - Nie wchodź do domu do czasu uzyskania potwierdzenia bezpieczeństwa.
 - Nie używaj świec, zapalek ani innych źródeł otwartych płomieni do sprawdzania szczelności przewodów gazowych.
- W przypadku uszkodzenia rur z wodą, wyłącz główny zawór, aby zapobiec zalaniu.
- W przypadku zwarcia, wyłącz elektryczność w skrzynce elektrycznej, jeśli to możliwe.
- Przed skorzystaniem z toalety sprawdź, czy kanalizacja jest nienaruszona.
- Zachowaj dodatkową ostrożność przed kontaktem z płynami ustrojowymi (krew, śluz, pot), które mogą zawierać bakterie lub wirusy, poprzez stosowanie rękawiczek podczas czyszczenia lub dokonywania napraw, a także myjąc ręce po zakończeniu prac.



EARTHQUAKES AND AFTERSHOCKS RESPONSE GUIDE



An earthquake is a sudden, rapid shaking of the Earth caused by breaking and shifting rock beneath the Earth's surface. Earthquakes strike suddenly, without warning, and can occur at any time of the day or night, and any season of the year. Earthquakes may be followed by "aftershocks," smaller earthquakes or tremors that can happen minutes, days, weeks and even months later.



Know how to respond to earthquakes and aftershocks.

- ▶ When you feel an earthquake or aftershock, drop to your hands and knees, cover your head and neck under a strong table or desk, and hold on.



Get to a safe place.

- ▶ Stay or get inside to avoid falling debris.
- ▶ If you are near a large body of water, move to higher ground quickly. Tsunami waves (big waves) sometimes follow earthquakes and can arrive within minutes.
 - ▶ Go on foot, since roads and bridges may be damaged.
 - ▶ If you cannot evacuate, go to the third or higher floor of a sturdy building, if possible.
- ▶ Be alert for dangerous conditions such as fallen power lines, structural damage, broken glass and gas leaks.
- ▶ If you need to evacuate, use stairs instead of elevators in case of aftershocks, power outages or other damage.
- ▶ Help neighbors who may need special assistance such as children, older adults or people with limited mobility.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



Beware of earthquake-related hazards and notify authorities if necessary.

- If you smell gas or your carbon monoxide detector goes off, open the windows, then go outside and call 911.
 - Do not re-enter until your home is declared safe.
 - Do not use candles, matches or other open flames to check for leaking gas lines.
- If water pipes are broken, shut off the main valve to prevent flooding.
- If there is a short circuit, turn off the electricity at the meter box, if possible.
- Check that sewage lines are intact before using toilets.
- Take extra care to protect against exposure to bodily fluids (blood, mucus, sweat) that may contain bacteria or viruses by using gloves when cleaning or making repairs and by washing your hands when done.