



# ERDEBEN- HINWEISE ZUM SELBSTSCHUTZ

## VORBEREITUNG

### Innerhalb des Hauses

- Befestigen Sie Regale und Bücherregale fest an den Wänden. Stellen Sie die hohen Möbel möglichst weit weg von der Tür entfernt, um eventuelles Umkippen und Blockieren des Ausgangs zu vermeiden.
- Schrauben Sie den Boiler, sowie die Brennstoff – und Wassertanks gut an die Wände.
- Stellen Sie die schweren Gegenstände in die unteren Regale.
- Entfernen Sie schwere Gegenstände von Betten und Sofas.
- Befestigen Sie gut die Leuchten und Deckenventilatoren.
- Suchen Sie sich in jedem Raum des Hauses gut geschützte Bereiche:
  - unter stabilen Schreibtischen oder Tischen.
  - abseits von Glasflächen und Bücherregalen.
  - weg von Außenwänden.
- Überprüfen Sie das ordnungsgemäße Funktionieren des Strom- und Gasversorgungsnetzes.
- Informieren Sie die Familienmitglieder sowohl darüber, wie sie Strom, Wasser und Gas abschalten können, als auch über die Notrufnummern (112, 199, 166, 100 usw.).
- Besorgen Sie sich ein tragbares Radio mit Batterien, eine Taschenlampe und einen Erste-Hilfe-Kasten.

### Außerhalb des Hauses

- Wählen Sie nach dem Erdbeben einen sicheren Treffpunkt, der sich:
  - weg von Gebäuden und Bäumen
  - weg von Telefon- und Stromkabel

### Während eines Erdbebens

#### Wenn Sie sich innerhalb des Hauses befinden

- Bewahren Sie die Ruhe.
- Verstecken Sie sich unter einem stabilen Möbelstück (Tisch, Schreibtisch, Pult), knien Sie sich hin und halten Sie sein Bein mit den Händen fest.
- Falls keine stabilen Möbel vorhanden sind, knien Sie sich in die Mitte des Raumes, verringern Sie Ihre Körpergröße so weit wie möglich und schützen Sie Ihren Kopf und Hals mit den Händen. Entfernen Sie sich von großen Glasflächen (Fenster, Glasabtrennungen) oder Möbeln und Gegenständen, die Sie eventuell verletzen könnten.
- Versuchen Sie nicht sich von zu Hause fernzuhalten.
- Gehen Sie nicht auf den Balkon.

### **Wenn Sie sich in einem hohen Gebäude befinden**

- Entfernen Sie sich von Fenstern und Außenwänden.

### **Wenn Sie sich in einem Unterhaltungszentrum, einem Einkaufszentrum oder einem großen Geschäft befinden**

- Bewahren Sie die Ruhe.
- Verbleiben Sie in dem Bereich, bis die Vibration aufhört.
- Lassen Sie sich nicht von der panischen Menschenmasse mitreißen, die sich hektisch zu den Ausgängen bewegt, sonst besteht die Gefahr, dass Sie zusammengetrampelt werden.

### **Wenn Sie sich in einem offenen Raum befinden**

- Halten Sie sich von Bereichen unter Gebäuden, Telefon- oder Stromkabeln fern.
- Wenn Sie eine Tasche oder einen Aktenkoffer mit sich führen, bedecken Sie Ihren Kopf damit.

### **Wenn Sie sich im Auto befinden**

- Suchen Sie Schutz auf einer freien Fläche und halten Sie das Auto vorsichtig an, um den Verkehr nicht zu behindern.
- Vermeiden Sie das Durchfahren von Tunneln, Brücken oder Unterführungen.

## **WAS NACH DEM ERDBEBEN ZU TUN IST**

### **Wenn Sie sich innerhalb des Hauses befinden**

- Bereiten Sie sich auf eventuelle Nachbeben vor.
- Überprüfen Sie sich und die Personen in Ihrer Umgebung sorgfältig auf mögliche Verletzungen.
- Wenn es schwer verletzte Personen gibt, bewegen Sie sie nicht.
- Evakuieren Sie das Gebäude über das Treppenhaus (benutzen Sie nicht den Aufzug), sobald Sie erst den Strom-, Gas- und Wasserschalter abgestellt haben.
- Suchen Sie Zuflucht in einem offenen und sicheren Bereich.
- Befolgen Sie die Anweisungen der Behörden und schenken Sie Gerüchten keine Beachtung.
- Benutzen Sie Ihr Auto nicht unnötig, um die Arbeit der Rettungsdienste nicht zu behindern.
- Benutzen Sie nur in Ausnahmefällen Ihr Festnetz- oder Mobiltelefon, da dies zu einer Überlastung der Telefonnetze führen kann.
- Vermeiden Sie es, Ihr Haus zu betreten, wenn Sie Schäden, durchtrennte Leitungen, Gas oder Gasaustritte bemerken.

## **WIE MAN AUF EINE ANKOMMENDE SCHWERKRAFTWELLE (TSUNAMI) REAGIERT**

### Wenn Sie sich in einem Küstengebiet mit geringer Höhe befinden

- Obwohl nicht alle Erdbeben Tsunamis verursachen, sollten Sie dennoch wachsam sein.
- Beobachten Sie, ob der Wasserstand deutlich ansteigt oder sinkt, denn das ist eine Warnsignal für die Natur.
- Entfernen Sie sich vom Meer und begeben Sie sich ins Landesinnere in höher gelegene Zonen. Ein kleiner Tsunami an einer Stelle der Küste kann sich kilometerweit entfernt in einen großen Tsunami umwandeln.
- Halten Sie sich von der Küste fern. Ein Tsunami besteht nicht nur aus einer Welle, sondern aus einer Reihe von Wellen. Kehren Sie daher erst zurück, wenn Sie von den zuständigen Behörden informiert wurden, dass keine Gefahr mehr besteht.
- Nähern Sie sich nicht der Küste, um einen herannahenden Tsunami zu beobachten. Sobald dieser sichtbar ist, kann es bereits zu spät sein, um ihn zu vermeiden.

