

30. При землетрясении сначала оцените, в каком вы доме: в здании, отвечающем требованиям сейсмостойкости, укройтесь на месте; из старого дома, который может обрушиться, выходите, если дверь в нескольких шагах

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Спорно

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала оцените, в каком вы доме. Если здание построено после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спустаться по лестнице и проходить через вестибюль, укройтесь на месте: защитите голову и шею, заберитесь под прочный стол и крепко держитесь за его ножку. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся.

Россия. В России тоже советуют быстро выбрать: выйти из здания или укрыться внутри, если выйти нельзя. При эвакуации нельзя создавать давку, прыгать в окна и пользоваться лифтом. В помещении нужно отойти от окон, держаться ближе к капитальным стенам, а при падении штукатурки, светильников и стекла — спрятаться под стол. Привязки решения к году постройки, типу дома или расстоянию до двери в этих источниках нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Заранее посмотрите, сколько шагов до выхода из вашего дома, каким путём идти и какой стол прочный.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны. Путь выхода и безопасное место советуют выбрать заранее.

Выгода

Китай — исходная версия. В научно-популярном ролике Китайского управления по землетрясениям (中国地震局) «Началось землетрясение: прятаться или бежать?» (《地震来了，是躲还是跑？》) есть правило: «Во время толчков укройтесь поблизости, после толчков быстро покиньте здание». При этом прямо оговорено: «Здесь речь идёт о нахождении внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Причина в том, что у таких зданий «вероятность полного обрушения сравнительно невелика». В оригинале сказано, что «падающие элементы здания и предметы декора» «представляют наибольшую угрозу для жизни». А «беспорядочная беготня во время толчков без мер защиты», «наоборот, повышает риск получить травму от падающего потолка, люстр, потолочных вентиляторов и других предметов». Укрываясь, нужно «защитить голову и шею руками или другими мягкими предметами» и «крепко держаться за ножку стола»; если стола нет, нужно «быстро прижаться к несущей стене и присесть», «держаться подальше от наружных стен, окон и балконов». «Если вы на улице», то «нужно сразу перейти на открытое место, чтобы переждать землетрясение». С другой стороны, во время землетрясения в Армении в 1988 году массово обрушились панельные здания советского типа. В исследовании методом «случай — контроль», посвящённом тому землетрясению, сказано: «Выход из здания после первого толчка был защитным действием». У оставшихся внутри вероятность травмы была в 4.40 раза выше, чем у выбежавших наружу (отношение шансов 4.40), 95% CI 2.24–8.71 (доверительный диапазон). Внутри здания вероятность травмы была в 12.20 раза выше, чем на улице (3.62–63.79). В зданиях высотой 5 этажей и выше — в 3.65 раза выше, чем в более низких зданиях (2.12–6.33)

Россия. Эти действия помогают защититься от обломков, стекла и тяжёлых предметов.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: два вывода относятся к двум типам домов. Само Китайское управление по землетрясениям (中国地震局) тоже указывает условие для рекомендации укрыться: «внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Оно также требует «учитывать местные условия» и «учитывать особенности каждого человека»: вместе оценивать, сейсмостойко ли здание, где именно вы находитесь и способны ли вы выбежать. Те здания в Армении обрушились целиком, укрыться было негде, и выход наружу давал преимущество. Для жилых домов в США Федеральное агентство по управлению в чрезвычайных ситуациях (FEMA) рекомендует «на месте опуститься на пол, защитить голову и шею, крепко держаться, не бежать наружу». Там травмы в основном вызваны падающими предметами и падениями при передвижении во время толчков. Исследование землетрясения в Нортридже также указывает, что попытки поймать падающие вещи или придержать предметы, которые «кажутся устойчивыми», могут сделать травмы тяжелее. Поэтому просто спрашивать «бежать или нет» бесполезно. Нужно оценить, «может ли это здание обрушиться и сможете ли вы за несколько секунд добраться до открытого места». Если дом построен после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спускаться по лестнице или проходить через вестибюль, укройтесь на месте. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. В этом исследовании землетрясения в Армении сравнивали только травмированных и нетравмированных среди выживших. Погибших не учитывали, и не указано, было ли исключено влияние высоты этажа. Те, кто смог выбежать, и без того могли жить на нижних этажах, поэтому к цифрам нужно относиться с оговорками. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся. На улице держитесь подальше от высоких зданий, эстакад, столбов электропередачи, стеклянных фасадов и рекламных щитов.

Россия. После выхода нужно отойти от здания на открытое место. Условия по сейсмостойкости дома в выдержке не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国地震局（安徽省地震局制作）. 地震来了，是躲还是跑？（科普视频，字幕转录）. www.cea.gov.cn/cea/dzpd/dzcs/5537260/index.html

2. Armenian HK, Noji EK, Oganessian AP (1992). A case-control study of injuries arising from the earthquake in Armenia, 1988. Bulletin of the World Health Organization, 70(2), 251-257.
europepmc.org/article/MED/1600585
3. US FEMA Ready.gov. Earthquakes. www.ready.gov/earthquakes
4. Mahue-Giangreco M, Mack W, Seligson H, Bourque LB (2001). Risk factors associated with moderate and serious injuries attributable to the 1994 Northridge Earthquake. Annals of Epidemiology, 11(5), 347-357. [doi.org/10.1016/s1047-2797\(01\)00220-4](https://doi.org/10.1016/s1047-2797(01)00220-4)

Россия — источники

1. ПАМЯТКА. Проверено 07.10.2026.
gertmasosh.gosuslugi.ru/netcat_files/30/2801/Pamyatka_po_deystviyam...