Не поддавайтесь панике, уточните обстановку: степень повреждения здания, состояние проходов или масштабы завалов, наличие задымленности, загазованности или огня, искрение электропроводки, потоки воды, освещенность проходов.

В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости и начните продвигаться к выходу (не трогайте поврежденные конструкции и провода).

Не пользуйтесь открытым огнем из-за возможности наличия газов.

При задымлении защитите органы дыхания смоченным полотенцем.

Если произошел взрыв и Вас завалило обломками стен:

Дышите глубоко и ровно, голосом и стуком привлекайте внимание людей.

Если вы находитесь глубоко от поверхности земли (завала), перемещайте влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас металлолокатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи.

При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.