

## 5. Viðbragðsleiðbeiningar: Jarðskjálfti - almennt

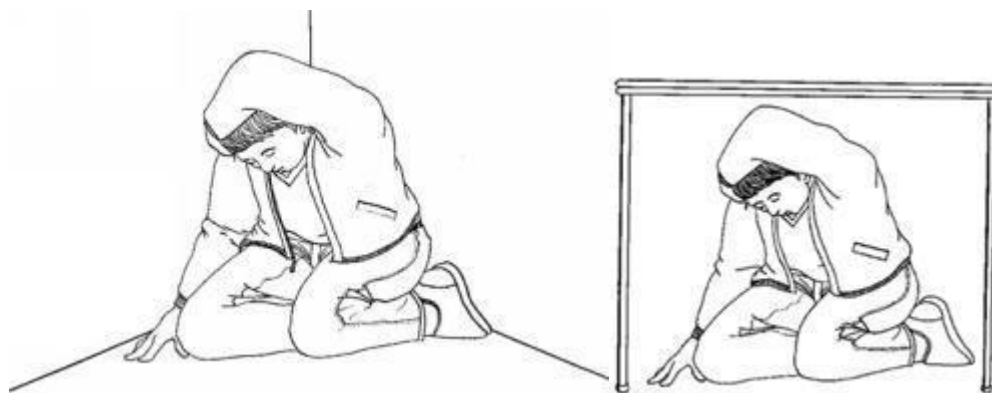
### 5 Jarðskjálftar

Leiðbeiningarnar eiga við áður en lögregla eða aðrir viðbragðsaðilar koma á staðinn. Eftir að lögregla kemur skal hlýða fyrirmælum hennar

Kynna reglulega fyrir starfsfólki og nemendum viðbrögð við jarðskjálftum

<https://www.almannavarnir.is/natturuva/jardskjalftar/>

**KRJÚPA – SKÝLA – HALDA** -er orðaröð sem rétt er að leggja á minnið.



Út í horni við burðarvegg eða krjúpa undir borð, skýla höfði og halda sér í.

**Ef þú ert innandyra þegar jarðskjálfti byrjar– ekki hlaupa af stað:**

- Haltu kyrru fyrir
- Farðu undir borð eða önnur sterkbyggð húsgögn og haltu þér í
- Krjúptu niður í horni við burðarvegg eða hurðarop við burðarvegg
- Verðu höfuð þitt og andlit
- Haltu þig frá gluggum
- Láttu vita af þér þegar jarðskjálftinn hættir

**Ef þú er utandyra þegar þú finnur jarðskjálfta – ekki hlaupa inn:**

- Vertu áfram úti
- Ekki vera nálægt háum byggingum sem geta hrunið eða háum trjám
- Grjóthrun, skriður og snjóflóð geta fallið úr hlíðum og fjallendi
- Raflínur geta verið hættulegar – varist að snerta þær
- Reyndu að komast á opið svæði þar sem byggingar þrengja ekki að

## 5. Viðbragðsleiðbeiningar: Jarðskjálfti - almennt

---

### Ef þú ert að aka bifreið þegar þú finnur jarðskjálfta:

- Leggðu bílnum og stoppaðu. Vegir og brýr geta skemmst í jarðskjálfta
- Hafðu sætisbeltin spennt
- Haltu kyrru fyrir í bílnum þar sem hann getur varið þig gegn brotum og braki sem fer af stað í jarðskjálfta

### 5.1 Almennar leiðbeiningar

- Við jarðskjálfta er mikilvægt að allir fari eftir leiðeiningum hér að ofan
- Halda ró sinni
- Þegar skjálfti er genginn yfir skal hafa samband við Neyðarlínu í síma 112 eða lögreglu og láta vita af fjölda einstaklinga sem eru á staðnum og lýsa aðstæðum
- Veita almenna skyndihjálp og vera meðvituð um eftirskjálfta

Ekki miðla sögusögnum, óstaðfestum fregnum eða myndefni á samfélagsmiðlum eða annarsstaðar á Internetinu.