

- W miarę swoich możliwości udziel pomocy innym poszkodowanym.
- Jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku wyjściem ewakuacyjnym, podejmij próbę wydostania się na zewnątrz przez okno.
- Jeżeli nie możesz opuścić uszkodzonego budynku, wywieś w miejscu widocznym z zewnątrz, białe prześcieradło obrus lub inną tkaninę, jako znak wzywania pomocy.
- Jeżeli zostałeś przywalony lub przygnieciony przez fragmenty zrujnowanego budynku, spróbuj wzywać pomocy stukając w „sztywne” elementy metalowe – np. rury.
- Gdy udało Ci się opuścić uszkodzony budynek:
 - powiadom kierującego akcją ratowniczą lub pierwszego napotkanego ratownika, o osobach znajdujących się jeszcze we wnętrzu budynku, a także o osobach, których na pewno w nim nie ma;
 - przekaż ratownikom inne informacje ważne do sprawnego prowadzenia akcji;
 - nie wracaj do uszkodzonego budynku bez zgody ratowników.
- Gdy istnieje możliwość eskalacji zagrożenia, oddal się jak najszybciej od miejsca zdarzenia.
- Bezwzględnie podporządkuj się poleceniom kierujących akcją ratowniczą lub władze lokalne (po zakończeniu akcji ratowniczej).

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- **112 – ogólnopolski i europejski numer ratunkowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**