



GHID DE COMPORTAMENT ÎN CAZ DE CUTREMUR

ÎNAINTE DE PRODUCEREA CUTREMURULUI

- Instruiți-vă, atât dumneavoastră cât și membrii familiei, cu privire la modul corect de comportare în cazul producerii unui cutremur. Puteți face acest lucru folosind internetul (accesați numai surse oficiale de informare - site-ul igsu.ro, isubucuresti.ro), publicații de specialitate etc.
- Stabiliți un punct de întâlnire împreună cu membrii familiei sau cu prietenii în cazul în care nu sunteți împreună în timpul cutremurului.
- Fiți gata să vă descurcați singur pentru cel puțin trei zile. Pregătiți un kit de supraviețuire. Acest kit poate conține: apa, hrană cu termen lung de valabilitate, o trusă de prim ajutor, lanternă și radio cu baterii de rezervă, medicamente, fluier sau orice alte obiecte pe care le considerați necesare. Revizuiți-l permanent.
- Întocmiți împreună cu familia un Plan pentru situații de urgență în care să stabiliți concret ceea ce trebuie să facă fiecare în cazul producerii unui cutremur.
- Învățați tehnicile de acordare a primului ajutor medical.
- Realizați o analiză structurală a locuinței dumneavoastră, identificați locurile sigure în care vă puteți proteja în caz de cutremur, iar dacă veți considera necesar, consultați un expert pentru un sfat autorizat. Dacă este cazul, faceți reparațiile necesare.
- Identificați acasă, la serviciu sau la școală cele mai sigure locuri în caz de cutremur. Identificați căile de evacuare disponibile.
- Plasați obiectele voluminoase sau grele cât mai aproape de podea sau fixați-le pe un perete rezistent.
- Depozitați obiectele din sticlă sau alte materiale care se pot sparge ușor în dulapuri fixate pe perete.
- Depozitați substanțele toxice sau inflamabile în recipiente închise ermetic, pe rafturile de jos, în locurile în care au șanse minime de a se răsturna, preferabil în dulapuri închise.
- Păstrați instalațiile electrice și de gaz într-o stare bună de funcționare.
- Aflați cum puteți opri alimentarea cu energie electrică, gaz și apă de la tablourile/conductele principale de alimentare.
- Nu faceți modificări care ar putea afecta structura de rezistență a clădirii. Este recomandabil să consolidați pereții de rezistență pentru a evita prabușirea clădirii în caz de cutremur.
- Pregătiți-vă pentru o astfel de situație: participați la simulări de cutremur, învățați tehnici de acordare a primului ajutor medical, modalități de evacuare și prevenire a incendiilor etc. Informați-vă cu privire la regulile de comportare în cazul producerii unui cutremur prin intermediul internetului, televiziunii, radioului, ziarelor sau altor materiale informative emise de autorități.
- Este recomandabil să încheiați o poliță de asigurare împotriva cutremurelor.

ÎN TIMPUL CUTREMURULUI

Dacă vă aflați în interiorul unei clădiri:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.** Panica poate produce victime
- Încercați să liniștiți copiii, persoanele în vârstă.
- **RĂMÂNEȚI ÎN INTERIOR** - de obicei, după primele mișcări seismice, pot urma replici ale cutremurului, inițial suficient de puternice pentru a provoca noi pagube. În astfel de cazuri, oamenii se rănesc cel mai adesea atunci când intră sau ies din clădire.
- Așezați-vă sub o piesă de mobilier solidă sau sub o grindă de rezistență. Dacă nu există o masă sau un birou în apropierea dumneavoastră, acoperiți-vă fața și capul cu brațele încrucișate și așezați-vă într-un colț interior al încăperii.
- NU fugiți pe scări. Scările sunt foarte sensibile în caz de cutremur, iar coborârea sub efectul oscilațiilor seismice este foarte periculoasă.
- NU săriți pe fereastră.
- NU folosiți liftul. Dacă rămâneți blocat în lift încercați să ieșiți cât mai repede, apăsând butonul de oprire și apoi butonul celui mai apropiat etaj.
- Îndepărtați-vă de oglinzi, ferestre, uși și pereți exteriori, sobe, mobilier înalt.
- NU vă așezați sub lustre sau alte obiecte grele suspendate.

Dacă dormiți, așteptați câteva momente pentru a vă orienta și apoi încercați să vă deplasați către un loc sigur.

- Dacă sunteți într-un scaun cu rotile, blocați roțile acestuia, încercați să vă protejați, dacă este posibil acoperiți-vă capul și gâtul cu brațele

Dacă sunteți afară:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- Dacă aveți posibilitatea îndepărtați-vă de clădiri, stâlpi de electricitate, cabluri, copaci sau orice alt obiect care ar putea să cadă.
- Îndreptați-vă spre un spațiu deschis.
- În cazul unor distrugerii majore, intrați în clădire numai cu permisiunea autorităților.

Dacă sunteți în oraș, încercați să stați departe de potențialele pericole (căderi de obiecte). Bucățile de tencuială care se pot desprinde din clădiri reprezintă un risc major la adresa siguranței dumneavoastră.

Dacă vă aflați într-o clădire cu mai multe etaje, identificați un loc sigur în apropierea dumneavoastră. NU folosiți liftul sau scările. Dacă trebuie să ieșiți, alegeți-vă cu atenție calea de evacuare.

Dacă vă aflați într-un vehicul:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- *În autobuz sau metrou:* rămâneți pe loc până când mișcarea seismică încetează și urmați recomandările pe care le primiți.
- *În mașină:* opriți cât mai repede cu putință și rămâneți în interior. Evitați podurile, tunelurile. Evitați să opriți lângă clădiri, copaci, pasaje și cabluri de electricitate.

Dacă sunteți prins sub dărâmături:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- NU folosiți focul deschis (lumânări, chibrituri, etc), folosiți o lanternă.
- Încercați să vă acoperiți gura și nasul cu o batistă sau cu orice alt material textil.
- Încercați să vă semnați prezența folosind un fluier sau o lanternă.
- Loviți ritmic într-o țevă sau într-un perete astfel încât echipele de intervenție să vă poată localiza. Evitați să strigați! Păstrați-vă energia!

DUPĂ CUTREMUR

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL. PANICA NU VĂ POATE FACE DECÂT RĂU.**
- Verificați dacă sunteți rănit. La nevoie, încercați să vă acordați primul ajutor.
- Acordați ajutor persoanelor rănite până la sosirea echipelor de intervenție.
Nu încercați să mișcați persoanele grav rănite decât dacă viața le este pusă în pericol sau dacă starea lor de sănătate se înrăutățește rapid.
Dacă este absolut necesar să mișcați o persoană în stare de inconștiență, mai întâi imobilizați-i gâtul, spatele și membrele fracturate.
- Fiți pregătit pentru eventualele replici ale cutremurului. Aceste cutremure secundare pot fi suficient de puternice pentru a produce noi pagube.
- Fiți atent la eventualele pericole produse de construcțiile afectate. Replicile cutremurului pot dărâma clădirile, drumurile, podurile, pasajele afectate.
- NU folosiți liftul chiar dacă acesta funcționează.
- Fiți foarte atent pe unde mergeți și cum conduceți.
- Verificați dacă sunt scurgeri de gaze sau apă. Verificați dacă a fost întreruptă alimentarea cu energie electrică.
- Opriți alimentarea cu apă, gaz și energie electrică.
- Dacă simțiți miros de gaz, deschideți geamurile și ușile pentru aerisire.
- Dacă simțiți miros de gaz, NU încercați să întrerupeți alimentarea cu energie electrică și nici să decuplați siguranțele. O singură scânteie poate provoca un incendiu.
- NU reporniți dumneavoastră alimentarea cu gaz, lăsați compania furnizoare să se ocupe de asta.
- Dacă puteți, stingeți incendiile din casa sau din cartierul dumneavoastră imediat ce s-au produs.
- Atunci când parasiti clădirea protejați-vă capul cu o cască; în lipsa acesteia puteți folosi un obiect dur ce vă poate proteja de eventualele obiecte ce ar mai putea să cadă
- Dacă sunteți afară și vă puteți deplasa în siguranță, încercați să mergeți într-un spațiu deschis.
- Îndepărtați-vă de clădirile afectate, cablurile electrice, panourile publicitare, liniile de tramvai pentru a nu fi rănit.
- În cazul în care plecați de acasă, lăsați un bilet spunându-le membrilor familiei sau prietenilor unde vă aflați.

- Chiar dacă liniile telefonice funcționează, utilizați-le numai în caz de urgență.
- Lăsați căile de acces libere pentru intervenția echipelor de salvare.
- **ESTE ABSOLUT NECESAR SĂ LĂSAȚI LINIILE TELEFONICE ȘI ARTERELE DE CIRCULAȚIE LIBERE PENTRU INTERVENȚIA ECHIPELOR DE SALVARE.**

- Aveți încredere doar în informațiile provenite din surse oficiale: postul național de radio, televiziunea publică, autoritățile locale.
- NU vă bazați pe zvonuri și NU răspândiți informații neverificate.
- Dacă aveți nevoie de ajutor, încercați să comunicați cu echipele de intervenție și să le oferiți informații despre situația dumneavoastră.
- În cazul unui cutremur major, echipele de intervenție nu vor putea oferi ajutor imediat tuturor cetățenilor.
- Participați la acțiunile de înlăturare a dărâmăturilor și salvarea oamenilor. Nu acționați pe cont propriu, ci doar urmând instrucțiunile autorităților.

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

Un cutremur major vă poate afecta existența și poate modifica temporar mediul înconjurător. Astfel, este posibil ca, după un astfel de eveniment, un număr mare de persoane să aibă nevoie de ajutor și asistență calificată. **De aceea este important să fiți pregătit pentru a vă putea descurca singur timp de aproximativ trei zile.**

Nu vă gândiți că problemele dumneavoastră s-au terminat dacă ați supraviețuit cutremurului. Comunicarea cu ceilalți sau obținerea ajutorului pot fi dificile sau chiar imposibile în astfel de momente.

Pregătiți un kit de supraviețuire pentru acasă, serviciu, mașină! Revizuiți-l permanent!

Un kit de supraviețuire este un set de obiecte **de care probabil veți avea nevoie pentru siguranța și confortul dumneavoastră.** Verificați conținutul kitului cel puțin o dată pe an și înlocuiți stocul de apă și alimente. Țineți-l cât mai aproape de ieșire.

Conținutul kitului de supraviețuire:

I. Apă și alimente

- 1.1. apă - apx. 5 litri de persoană
- 1.2. conserve sau alimente neperisabile; deschizător de conserve
- 1.3. alimente pentru copii (dacă este necesar)

II. Medicamente și

materiale de uz medical

- 2.1. medicamentele necesare dacă suferiți de boli cronice: astm, diabet zaharat, hipertensiune arterială, etc.
- 2.2. analgezice, antiseptice
- 2.3. dezinfectant și bandaje
- 2.4. mănuși și mască sterilă

III. Produse de igienă

- 3.1. gel anti-bacterian
- 3.2. batiste, șervețele umede, prosoape de hârtie, **hârtie igienică**, scutece, etc.
- 3.3. haine de schimb

IV. Materiale de primă

necesitate

- 4.1. pătură sau sac de dormit
- 4.2. fluier
- 4.3. briceag
- 4.4. lanternă cu baterii
- 4.5. radio cu baterii
- 4.6. chibrituri (păstrate în recipiente închise ermetic)
- 4.7. încălțăminte rezistentă

V. Acte și bani

- 5.1 - copii ale actelor importante: carte de identitate, contractul casei, asigurări, contracte, analize medicale, etc. (păstrate în pungi de plastic închise ermetic)
- 5.2 bani

- Este recomandabil să păstrați un mic stoc de provizii la locul de muncă în cazul în care nu puteți ajunge acasă.
- Nu uitați că transportul public poate fi temporar întrerupt și ați putea întâmpina dificultăți în deplasarea către o anumită locație.
- **La fiecare loc de muncă ar trebui să fie desemnat un responsabil pentru păstrarea și menținerea echipamentelor și proviziilor necesare în caz de cutremur.**
- Păstrați un pachet minim cu provizii și în mașină.