



Oamenii au supraviețuit unor cutremure teribile.

ȘI TU POȚI!

FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR!

www.safequake.eu

PROJECT CO-FINANCED BY THE EUROPEAN COMMISSION

Înainte de producerea cutremurului

✓ Informați-vă cu privire la modul corect de comportare în cazul producerii unui cutremur prin intermediul internetului, televiziunii, radioului, ziarelor sau altor materiale informative emise de autoritățile statului.



✓ Instruiți-vă pentru acest tip de urgență: învățați metode de acordare a primului ajutor medical, modalități de evacuare și prevenire a incendiilor, etc.



✓ Pregătiți un kit de supraviețuire.



✓ Stabiliți un punct de întâlnire și modalitățile de a vă contacta familia în cazul în care veți fi separați în timpul cutremurului.

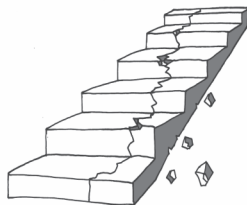


În timpul cutremurului

✓ Dacă vă aflați în interiorul unei clădiri, așezați-vă sub o masă solidă, sub o grindă de rezistență sau într-un colț interior al încăperii



✗ NU folosiți scările sau liftul



✓ Dacă vă aflați într-un spațiu deschis, îndepărtați-vă de clădiri, stâlpi de electricitate, cabluri sau alte construcții.



✓ Dacă sunteți prins sub dărâmături, loviți ritmic într-o țevă sau într-un perete astfel încât echipele de intervenție să vă poată localiza. Evitați să țipați! Păstrați-vă energia!



După cutremur

- ✓ Păstrați-vă calmul. Panica nu vă poate face decât rău.



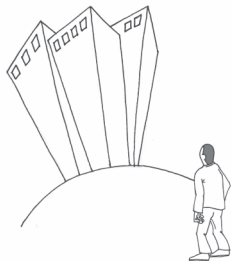
- ✓ Asigurați-vă că membrii familiei și cei din jurul dumneavoastră sunt în regulă. Încercați să îi ajutați pe cei aflați în dificultate.



- ✓ Dacă aveți posibilitatea, întrerupeți alimentarea cu energie electrică și gaz.



- ✓ Evacuați clădirea. Mergeți într-un spațiu deschis.



- ✓ Ascultați la radio sau tv anunțurile oficiale din partea autorităților. Urmați recomandările acestora.



- ✗ Evitați să folosiți telefonul și mașina pentru a nu îngreuna operațiunile echipelor de intervenție.



ÎNAINTE DE PRODUCEREA CUTREMURULUI

- Instruiți-vă, atât dumneavoastră cât și membrii familiei, cu privire la modul corect de comportare în cazul producerii unui cutremur.
- Stabiliți un punct de întâlnire cu membrii familiei în cazul în care veți fi separați de aceștia în timpul cutremurului.
- Pregătiți-vă să vă descurcați singur pentru cel puțin trei zile. Pregătiți un kit de supraviețuire.
- Învățați tehnicile de acordare a primului ajutor medical.
- Realizați o analiză structurală a locuinței dumneavoastră, consultați un expert pentru un sfat autorizat. Dacă este cazul, faceți reparațiile necesare.
- Identificați acasă, la serviciu și 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.**
- **RĂMÂNETI 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.
- **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 afară:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- Dacă este posibil, îndepărtați-vă de clădiri, stâlpi de electricitate, cabluri, copaci sau orice alt obiect care ar putea să cadă.
- În cazul unor distrugereri 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 semnalizați 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

- PĂSTRATI-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 inconștientă, 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.
 - Opriti 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.
 - 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 SUPRAVIETUIRE

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. pungi de gunoi
- 3.4. 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.

**Pericolul nu a dispărut odată cu încetarea mișcărilor seismice!
FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR!**

PLANUL FAMILIAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

După cum știți, cutremurele se pot produce în orice moment. Aceasta înseamnă că membrii familiei dumneavoastră s-ar putea afla în locuri diferite atunci când se produce cutremurul (de exemplu, la muncă, la școală, la magazin, etc).

După cutremur veți dori ca membrii familiei dumneavoastră să știe ce au de făcut și unde să se întâlnească - acesta este rolul planului familial pentru situații de urgență.

Planul familial pentru situații de urgență conține:

- modul prin care veți ține legătura (variante alternative de comunicare, altele decât telefoanele).
- locul de reunire al familiei după producerea unui cutremur major.
- acțiunile dumneavoastră în cazul în care nu puteți lua legătura cu familia sau nu vă puteți întoarce acasă.
- rolul fiecăruia în cazul producerii unui cutremur (sarcini pentru fiecare membru al familiei).

Puneți în aplicare și exersați planul familial!

- ✓ Stabiliți cel puțin două puncte pentru reunirea familiei după cutremur.
 - unul în apropierea locuinței dumneavoastră și
 - unul în afara cartierului sau orașului în eventualitatea în care nu vă veți putea întoarce acasă sau sunteți evacuați
- ✓ Este recomandabil să stabiliți o "persoană de contact" - această persoană poate fi o rudă, un prieten apropiat etc. De preferat, cineva care locuiește într-un alt oraș. Această persoană vă va putea ajuta în cazul în care în zona dumneavoastră s-au produs pagube majore (în transport, comunicații, infrastructură, etc.). Efectuați numai apeluri de urgență și de scurtă durată.

Este momentul să identificați împreună cu familia dumneavoastră:

- care sunt cele mai sigure locuri din locuința dumneavoastră (ziduri de rezistență, mese solide etc.), unde se află kit-ul de supraviețuire, cum se întrerup utilitățile, etc.
- care sunt căile de evacuare acasă, la școală, la muncă etc.

Încercați să implicați și vecinii în această planificare.

Identificați cele mai apropiate servicii de urgență (secție de poliție, unitate de pompieri, unitate medicală).

Dacă locuiți singur și/sau familia dumneavoastră este departe, trebuie să vă formați o rețea de suport social (un grup de oameni pe care vă puteți baza pentru a primi ajutor - spre exemplu prieteni apropiați, colegi, vecini, etc.).

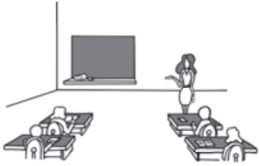
FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR! Doar așa vei putea face față situației.



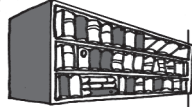
REGULI GENERALE PENTRU COPII

Înainte de producerea cutremurului

Discută cu familia și profesorii despre ceea ce trebuie să faci în cazul producerii unui cutremur.



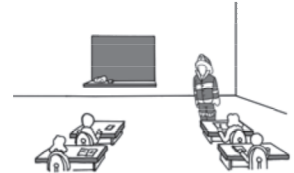
Privește în jurul tău, în clasă și în camera ta - există obiecte grele și instabile ce ar putea să cadă și să te rănească în timpul unui cutremur? Spune-le părinților/profesorilor despre ele!



Ar trebui să ai propriul tău kit de supraviețuire. Acesta trebuie să conțină apă, mici cantități de alimente neperisabile, o lanternă cu baterii, un radio cu baterii, fluier, jocuri. Părinții/profesorii te pot ajuta să îl pregătești!



Participă la exercițiile de pregătire în caz de cutremur. Astfel vei învăța cum să te comporți.

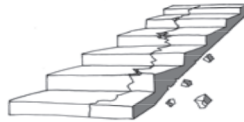


În timpul cutremurului

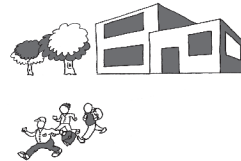
Dacă te afli în interior, așează-te sub tocul unei uși sau sub o masă/un birou solid. Este periculos să stai lângă piese de mobilier, obiecte grele sau ferestre care ar putea să cadă peste tine.



NU fugi pe scări și NU folosi liftul! Scările pot fi cel mai periculos loc dintr-o clădire iar liftul se poate bloca.



Dacă ești afară, stai departe/îndepărtează-te de clădiri, stâlpi de electricitate sau alte obiecte care ar putea cădea.



Dacă te afli într-o mașină, conducătorul auto trebuie să oprească cât mai repede posibil, cât mai departe de clădiri, cabluri electrice, poduri și pasaje. Rămâi în mașină până se oprește cutremurul.



După cutremur

Păstrează-ți calmul!
Nu intra în panică!



Urmează instrucțiunile date de părinți, profesori, etc. Mergi într-un spațiu deschis. Ia kit-ul de supraviețuire cu tine.



Fii atent și urmează instrucțiunile. Așa vei reuși să depășești mai ușor situația.



Un cutremur major îți poate afecta nu numai corpul ci și psihicul.

Reacții fiziologice

- o Dureri de stomac
- o Insomnie/oboseală
- o Dureri de cap
- o Poftă diminuată sau exagerată de mâncare
- o Agravarea unor boli cronice precum: artrită, diabet, tensiune arterială, etc.

Reacții emoționale

- o Tristețe
- o Depresie
- o Anxietate
- o Iritabilitate și furie
- o Șoc emoțional

Reacții cognitive

- o Confuzie
- o Dezorientare
- o Dificultăți de memorie
- o Dificultăți de atenție
- o Dificultăți în luarea deciziilor

Acestea sunt reacții normale la un eveniment anormal!

FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR! Doar așa vei putea face față situației.

Modalități de a face față unui astfel de eveniment:

- Ai grijă de tine. Mănâncă sănătos, dormi suficient și urmează indicațiile medicului.
- Apelează la rețeaua ta de suport social.
- NU lua decizii majore în această perioadă.
- NU abuza de medicamente și alcool pentru a face față problemelor.
- Relaxează-te. Nu te implica într-un volum prea mare de activități. Pentru a reduce pericolul de accidentare, evită ridicarea unor obiecte grele și suprasolicitarea.

Menține-ți o bună igienă pentru a evita răspândirea bolilor contagioase.

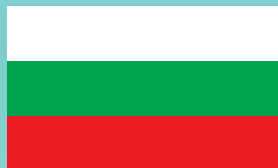
Nu uita! Dacă nu te simți bine în 2-3 săptămâni de la producerea cutremurului, ar trebui să ceri ajutor specializat.



**EUROPEAN COMMISSION
DG ECHO
Civil Protection
Preparedness and Prevention**



**Inspectoratul General
pentru Situații de Urgență
*Str. Banu Dumitrache, nr. 46,
sector 2, București*
ROMÂNIA**



**Fire – Safety and Civil Protection
Directorate General
*171 A Pirotska street.,
1309 Sofia*
BULGARIA**



**National Protection and
Rescue Directorate
*Nehajska 5,
10000 Zagreb*
CROATIA**

Număr unic de urgențe: 112