

CE SĂ FACI DACĂ AI FOST BLOCAT DE CUTREMUR

- Dacă ați fost surprins sub dărâmbături, mobilier răsturnat sau într-o incintă, **rămâneți calm**
- Să nu vă preocupe durata până la salvare, deoarece în astfel de condiții, deși timpul pare nesfârșit, corpul uman își mobilizează resurse nebănuite pentru a trece peste o perioadă critică
- Varianta clasică de comunicare cu cei de afară este să bateți la intervale regulate cu un obiect tare în conducte sau pereți
- Acordă-ți primul ajutor: respiră ușor și regulat, pregătește-te mintal pentru foame și sete
- Nu țipați după ajutor ca să vă păstrați energia; nu fuma (economisești oxigenul)
- Mișcați-vă atent ca să nu produceți noi prăbușiri
- Masați mâinile și picioarele pentru a menține circulația sângelui
- Pentru a preveni setea puteți pune în gură pietricică netedă sau un colț de material textil, respirând pe nas (acestea produc salivație).

CELE MAI IMPORTANTE ARTICOLE PE CARE SĂ LE PĂSTRAȚI LA ÎNDEMÂNĂ

- Apa
- Hrana (în pachete conservate sau sigilate);
- Medicamente necesare pentru familie
- Cuverturi, saci de dormit, lumânări, lanterne, radioreceptor portabil;
- Documentele de identitate (C.I., contractul casei, contractul de asigurare, analizele medicale, etc.)



MUNICIPIUL BUCUREȘTI P R I M Ă R I A SECTORULUI POLIȚIA LOCALĂ SECTOR 1

Telefonul Cetățeanului

021/9540

disponibil 24 ore din 24

SEDIU: Str. Prometeu nr.26, Sector 1

Centrală : 021 / 232.66.35

Fax: 021 / 232.28.87

BIROUL PREVENIRE SITUAȚII DE URGENȚĂ

VĂ RECOMANDĂ

REGULI GENERALE DE PREGĂTIRE, PROTECȚIE ȘI COMPORTARE ÎN CAZ de CUTREMUR



1

În SUA, Japonia, ca și în alte țări, toate cursurile, manualele și tehnicile de supraviețuire la cutremur încep cu recomandarea deja clasică: „**drop, cover and hold on**”, adică, înainte de a vă dărâma unda cutremurului respectați trei faze:

1. **VĂ GHEMUIȚI**
2. **VĂ PROTEJAȚI CAPUL ȘI GÂTUL CU MÂINILE**
3. **VĂ ȚINEȚI BINE DE CEVA**



Se va sta în această poziție până când unda seismică se oprește.

O altă regulă de aur, oriunde te-ai afla:

PĂSTREAZĂ-ȚI CALMUL, NU INTRA ÎN PANICĂ !

DACĂ CUTREMURUL VĂ SURPRINDE:

■ **ÎN AFARA LOCUINȚEI**

- Dacă seismul v-a surprins în exterior, depărtați-vă de clădiri, stâlpi sau alte obiecte în echilibru precar, la o distanță care să vă asigure spațiul de siguranță în cazul prăbușirii
- Să nu alergați pe stradă, să vă deplasați cu calm spre un loc deschis și sigur
- Dacă vă aflați într-un loc public cu aglomerări de persoane (teatru, mall, biserică, stadion, sală de ședințe, etc.) nu alergați către ieșire; îmbulzeala produce mai multe victime decât cutremurul, să stați calmi și liniștiți-vă vecinii.

■ **ÎN AUTO**

- Opriți cât puteți de repede într-un loc deschis, evitând clădirile prea apropiate de stradă, dincolo de poduri, pasaje. Nu părăsiți autovehiculul pe timpul mișcării seismice.
- Dacă mașina este staționată lângă clădiri, este bine să o părăsiți imediat și să vă îndepărtați de aceasta.

DACĂ CUTREMURUL VĂ SURPRINDE:

■ ACASA

Înainte de cutremur:

- ◆ Preventiv pregătiți-vă locuința și familia (mobila, provizii, trusa prim ajutor, stabiliți locurile de adăpostire, să știți de unde se opresc gazele și curentul, etc)
- ◆ Să amplasați obiectele fragile și valoroase într-un loc mai jos și sigur, iar vasele cu lichide în dulapuri în care să nu se poată răsturna



În timpul cutremurului

- ✓ Nu sariți pe geam sau de la balcon.
- ✓ Nu fugiți pe scări (se prăbușesc primele) și nu folosiți liftul, Protejați-vă:
- ✓ Sub o grindă sau toc de ușă solid (mai ales dacă deasupra lui este o grindă puternică)
- ✓ Sub un birou sau masa care sunt suficient de rezistente spre a vă feri de căderea unor obiecte, dar atenție la o posibilă cădere a plafonului
- ✓ Locuri bune de stat sunt: un colt al camerei; la colțurile încăperii, la parter, subsol sau pivniță
- ✓ Te poți proteja stând la podea lângă un perete solid de interior sau lângă un obiect mare și solid
- ✓ Te poți rostogoli lângă pat sau sub pat, dar atenție ca acesta să fie destul de solid și să nu fie alte obiecte în preajmă care pot cădea la vibrații
- ✓ Stați departe de geamuri și de pereții exteriori care sunt cei mai vulnerabili, de oglinzi, mobilă înaltă, construită din module, mobila de bucătărie suspendată cu veselă depozitată, biblioteci, tablouri.
- ✓ Dacă ești blocat în pat, acoperă-te cu perne și păături.

DACĂ CUTREMURUL VĂ SURPRINDE LA:

■ BIROU

Înainte de cutremur:

- ◆ Asigurați-vă piesele de mobilier grele (fișetele) cu încuietori sau alt mijloc de închidere
- ◆ Dosarele, bibliorafurile, cărțile, cutiile pline, nu se așează la înălțime
- ◆ Faceți-vă o dublură la documentele importante (pe stik, dischetă, hârtie, etc)
- ◆ Să aveți deja stabilit cu familia cum vă întâlniți sau cum luați copii de la școală (unde este cazul)
- ◆ Să știți să utilizați stingătoarele pentru a interveni la un eventual incendiu
- ◆ Aflați unde sunt cele mai apropiate unități sanitare de sediul biroului
- ◆ Să știți locul de adunare/evacuare al personalului de la locul de muncă
- ◆ Să știți unde se află dublurile de la cheile ieșirilor de evacuare de urgență, acolo unde sunt închise.

În timpul cutremurului

- ✓ Nu sariți pe geam.
- ✓ Nu fugiți pe scări (se prăbușesc primele) și nu folosiți liftul, Protejați-vă:
- ✓ Găsește un loc sigur (grinzi, colțuri din încăperea, dulapuri solide)
- ✓ Așează-te în poziția de siguranță și protejează-ți capul și gâtul cu mâinile
- ✓ Stai sub tocul ușii numai dacă ești sigur că este destul de solid și nu ai alte opțiuni. Evită ferestrele și pereții exteriori.
- ✓ Nu părăsiți încăperea pînă nu sunteți anunțat.



DUPĂ CUTREMUR:

- Nu trebuie să plecați imediat din spațiul în care vă aflați, acordați mai întâi primul ajutor celor răniți, calmați persoanele speriate
- Dacă au apărut incendii încercați izolarea sau stingerea acestora
- Să verificați starea instalațiilor electrice, de gaz, apă și starea construcției în interior
- Nu utilizați foc deschis până nu ați verificat dacă nu sunt scăpări de gaze
- Nu folosiți telefonul decât pentru apeluri la salvare, pompieri, etc., pentru a nu bloca circuitele acestora
- Să fiți pregătit fizic și psihic pentru eventualele replici seismice ce pot apărea
- La părăsirea locuinței, fiecare cetățean trebuie să își ia actele de identitate, o lanternă, un radio, și obiecte personale de strictă necesitate
- Pentru prevenirea rănirii provocate de căderea unor tencuieli, cărămizi etc., la ieșirea din clădire utilizați o cască de protecție sau în lipsa acesteia un scaun sau alt obiect protector (geantă, ghiozdan, cărți groase, etc.)

La birou: Așteptați să fiți anunțați că puteți părăsi clădirea

- ✓ Dacă se face evacuarea, mergeți în ordine la locul de adunare/evacuare al imobilului
- ✓ Fii pregătit să ajuți echipele de primă intervenție pentru salvarea răniților și a bunurilor.

ESTE UTIL SA AVEM DEPOZITATE GRUPAT, INTR-UN LOC CUNOSCUT, O REZERVA SPECIALA DE ALIMENTE USCATE SI CONSERVE, APA DE BAUT, O TRUSA DE PRIM AJUTOR CU MEDICAMENTE, LANTERNE, UN RADIO SI BATERII UTILIZABILE IN CAZ DE URGENTA SI DE INTRERUPEREA ALIMENTARII CU ENERGIE ELECTRICA ETC. PENTRU 3 ZILE.