

REGULI DE COMPORTARE ÎN CAZUL PRODUCERII UNUI SEISM

▶ ÎNAINTE DE CUTREMUR

- sa identificam mobilierul si obiectele grele care atarna peste pupitre, mese, paturi, locuri circulante, ce pot cadea peste acestea, sa le inlocuim cu altele mai usoare, sa le fixam contra detasarii sau sa le mutam astfel incat sa nu ne periclitizeze viata sau integritatea in caz de oscilatii sau cadere (lampi grele, tablouri, oglinzi, vase, boxe, acvarii, calculatoare, dulapuri, rafturi, etajere, etc.).
- sa asiguram piesele de mobilier grele, zvelte, suprapuse si inalte intre ele prin prindere de un perete, grinda solida, mai ales la etajele superioare;
- sa amplasam obiectele fragile si valoroase intr-un loc mai jos si sigur, iar vasele cu lichide, in dulapuri in care sa nu se poata rasturna;
- sa verificam periodic tavanele, podul, acoperisul, balcoanele, cornisele, calcanele, terasa si invelitoarea, astfel incat la seisme sa nu cada caramizi, placaje, tencuieli, ornamente, tigle, jardiniere asupra intrarilor, asupra aleilor inconjuratoare, strazilor sau la vecini;
- sa consultam un specialist in structuri de rezistenta, cu privire la tipul si starea peretilor despartitori nestructurali, spre a nu prinde de acestia obiecte grele sau pentru a preveni caderea lor peste ocupanti;
- 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;
- sa asiguram usile dulapurilor cu inchizatori eficiente la oscilatii, astfel incat vesela depozitata sa nu produca accidente;
- sa retinem locul de amplasare al comutatoarelor, sigurantelor, robinetelor generale si locale pentru electricitate, apa si gaze si modul lor de manevrare, astfel incat la nevoie, dupa seism, sa putem lua unele masuri minime de interventie de urgenta (inchidere/deschidere) si sa pastram la indemana truse de scule adecvate;
- identificarea locurilor cele mai rezistente ale locuinței, care ar putea reprezenta locuri de adăpostire.

▶ ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR PUTERNIC

⊗ În locuință:

- sa ne pastram calmul, sa nu intram in panica, sa-i linistim si pe ceilalti, sa protejam copiii, batranii si femeile, sa nu ne speriem de zgomotele din jur;
- sa nu fugim pe usa, sa nu sarim pe fereastră, sa nu alergam pe scari, sa nu utilizam liftul, sa deschidem usa de la ieșire, spre a preveni blocarea acesteia, in vederea eventualei evacuari dupa terminarea miscarii seismice. Faza puternica a miscarii poate sa surprinda grupurile de persoane pe scari, in aglomeratie si panica, conducand la accidente nedorite;
- să stăm departe de ferestre care se pot sparge; sa ne protejam sub o grinda, toc de usa solid, birou, masa, spre a ne feri de caderea unor lampi, obiecte, mobile suprapuse, tencuieli ornamentale etc;
- sa ne sprijinim cu palmele pe podea sau sa ne tinem cu mainile de piciorul mesei sau tocul usii, spre a ne asigura stabilitatea;
- In lipsa unor astfel de posibilitati de a ne mentine sub soc stabilitatea, ne putem proteja stand la podea langa un perete solid, ghemuit pe genunchi si coate, cu fata in jos: cu palmele impreunate ne protejam capul (ceafa), iar cu antebratele pe lateral, fata;
- se evită adăpostirea lângă mobilier înalt, nefixat, care se poate răsturna;
- gospodinele surprinse în bucătărie să se depărteze cât mai mult de aragazul cu oale fierbinți;
- stingeți focul, întrerupeți curentul electric și gazele, cat puteți de repede.

⊗ 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;
- sa nu alergati pe strada, sa ne deplasam calm spre un loc deschis si sigur, sa ne ferim de versantii de unde pot cadea roci sau de unde pot avea loc alunecari de teren;
- daca ne aflam intr-un loc public cu aglomerari de persoane (teatru, cinematograful, biserica, stadion, sala de sedinte) sa nu alergam catre iesire; imbulzeala produce mai multe victime decat cutremurul, sa stam calm si sa ne linistim vecinii de pe rand.

🚗 În mijloace de transport

- **Autoturism** - daca seismul ne surprinde in autoturism, sa oprim cat putem de repede intr-un loc deschis, evitand cladirile prea apropiate de strada, dincolo de poduri, pasaje, linii electrice aeriene. Nu se părăsește autovehiculul pe timpul mișcării seismice;
- când mașina este staționată lângă clădiri, este bine să părăsiți mașina imediat și să vă îndepărtați de aceasta;
- **Tren** - sa stam pe locul nostru pana se termina miscarea seismica. Conducatorul trebuie sa opreasca si sa deschida usile, dar nu este indicat sa ne imbulzim la coborare sau sa spargem ferestrele;
- **Metrou** sa ne pastram calmul si sa ascultam recomandarile personalului trenului, daca acesta s-a oprit intre statii in tunel, fara a parasii vagoanele;
- **Mijloacele de transport în comun** - se rămâne pe loc, păstrând calmul. Conducatorul trebuie sa opreasca si sa deschida usile, dar nu este indicat sa ne imbulzim la coborare sau sa spargem ferestrele. Parcarea mijlocului de transport în comun trebuie făcută în ordine, evitând îmbulzeala către ușile de ieșire, nu se sparg ferestrele. Se ascultă și se respectă indicațiile conducătorului vehiculului.

▶ DUPĂ PRODUCEREA CUTREMURULUI

- ✓ nu trebuie sa plecați imediat din spatiul in care vă aflati, sa acordati mai intai primul ajutor celor afectati de seism, sa calmati persoanele speriate si in special copiii;
- ✓ sa-i ajutam pe cei raniti sau prinsi sub mobilier, obiecte sau elemente usoare de constructii cazute, sa se degajeze. Atentie! Sa nu miscam ranitii grav (daca nu sunt in pericol imediat de a fi raniti suplimentar din alte cauze), pana la acordarea unui ajutor sanitar-medical calificat; sa-i ajutam pe loc;
- ✓ sa curatam caile de circulatie de cioburi sau substante varsate, alimente, etc.
- ✓ sa nu utilizam telefonul decat pentru apeluri la salvare, pompieri, sau organisme cu insarcinari oficiale, in privinta interventiei post-seismice, in cazuri justificate, spre a nu bloca circuitele necesare altor actiuni;
- ✓ dacă au apărut incendii, se încearcă izolarea sau stingerea acestora;
- ✓ sa ascultam numai anunturile posturilor de radioteleviziune oficiale si recomandarile de actiune imediata ale organismelor in drept;
- ✓ sa verificam preliminar starea instalatiilor electrice, de gaz, apa, verificati vizual si starea constructiei in interior;
- ✓ în caz de avarii constatate, sa inchidem pe masura posibilitatilor alimentarea locala sau generala si sa anuntam imediat dupa aceea institutia de specialitate pentru interventie;
- ✓ sa nu utilizam foc deschis pana nu am verificat daca nu sunt scapari de gaze. Sa nu folosim in acest scop chibrituri sau brichete;
- ✓ sa fim pregatiti psihic si fizic pentru eventualitatea unor socuri ulterioare primei miscari seismice (replici), dar sa fim constienti ca aceasta se petrece in mod natural, cu intensitati variabile, fie in cateva ore, fie peste zile, saptamani sau luni;
- ✓ se părăsește locuința cu calm, numai atunci când această acțiune nu crează alte pericole (surpare, dărâmare, vătămare). Se verifică starea palierelor și a scării;

- ✓ la părăsirea locuinței, fiecare cetățean trebuie să-și ia actele de identitate, un mijloc de iluminat independent de surse de alimentare, un aparat de radio cu alimentare de la baterii sau cu acumulatori și obiecte personale strict necesare;
- ✓ dacă la ieșire întâlnim uși blocate, să acționăm fără panică pentru deblocare;
- ✓ nu se utilizează ascensorul;
- ✓ pentru orice eventualitate, să prevenim rănirea provocată de caderea unor tencuieli, caramizi, etc, la ieșirea din clădire utilizând o casca de protecție sau, în lipsa acesteia, un scaun (taburet) ori alt obiect protector (geantă, ghiozdan, cărți groase, etc.);
- ✓ să evităm clădirile grav avariate, cu excepția unor cazuri de ajutor sau salvare ce trebuie întreprinse cu un minim de măsuri de securitate și fără riscuri inutile. Să evităm să fim confundați cu raufacatorii patrunși în astfel de clădiri, să nu aglomerăm zonele calamitate fără rost. Să ne deplasăm într-un loc deschis și sigur (parc, stadion, etc.);
- ✓ la evacuare să dăm prioritate celor răniți sau copiilor, bătrânilor, femeilor, și ascultăm recomandările salvatorilor;
- ✓ să verificăm mai întâi afară și apoi cu precauții și în interior, de regulă ziua, starea structurii și a altor elemente și obiecte care ar putea provoca răni prin caderea lor;
- ✓ să ne informăm cum trebuie să procedăm pentru înregistrarea în termeni legali a daunelor complete (structurale și nestructurale) produse de cutremur, în vederea despăgubirii prin sistemul de asigurări, inclusiv pentru evaluarea de către specialiști a stării post-seismice a structurii clădirii și operațiunile de proiectare și execuție a reparației sau consolidării;
- ✓ evitați, pe cât posibil, circulația în vederea vizitării rudelor sau cunoștințelor pentru a vedea care este starea lor;
- ✓ participați (dacă vi se solicită) la acțiunile de înlăturare a dărămăturilor, sprijinirea construcțiilor, salvarea oamenilor.

➤ MĂSURI DE VERIFICARE A STĂRII CLĂDIRII, LOCUINȚEI:

- ✓ Dați concursul dvs. organizațiilor de intervenție post-seismică pentru analiza stării construcțiilor, precum și pentru celelalte activități întreprinse de organele în drept.
- ✓ Verificați mai întâi afară și apoi cu precauții și în interior starea locuinței, a clădirii pentru a vedea avariile. După primele observații proprii, este bine să vă adresați unui specialist-expert autorizat în construcții pe care îl cunoașteți din timp, sau cu care aveți o înțelegere sau un contract pentru astfel de situații - în cazul instituțiilor sau firmelor.
- ✓ Dacă starea structurii construcției prezintă avarii evidente iar echipele autorizate nu au sosit încă, solicitați instituțiilor abilitate evaluarea de către specialiști a stării post-seismice a structurii clădirii și aveți în vedere continuarea ulterioară a operațiunilor de proiectare și execuție a reparațiilor și consolidărilor, cu concursul asociației de proprietari sau locatari.
- ✓ În cazul în care clădirea în care locuiți este într-o stare de avariere a structurii evaluată de specialiștii abilitați legal ca fiind grav afectată de cutremur, va trebui să respectați dispozițiile legale și să vă adaptați la condițiile de sinistru. În acest sens organele administrației publice locale vor lua măsurile de relocare.
- ✓ Dacă ați contractat o asigurare la o societate de profil, informați-vă cum trebuie să procedați pentru înregistrarea în termen legal a daunelor complete produse de cutremur, în vederea solicitării despăgubirilor.

Dacă nu se poate părăsi locuința, ieșirile fiind blocate sau scările avariate ori distruse, se așteaptă – cu calm – sosirea formațiilor de deblocare-salvare. În acest caz, se urmărește semnalizarea situației și

posibilitățile de asigurare cu apă și hrană pe timpul izolării. În acest timp, se liniștesc și se încurajează membrii familiei și cei din jur (vecinii), dacă este posibil.

Ce faci dacă ai fost blocat de cutremur:

- dacă ai fost surprins sub dărâmături, mobilier răsturnat s-au într-o incintă, fii calm;
- sa nu ne preocupam de durata pana la salvare, deoarece in astfel de conditii, desi timpul pare nesfarsit, corpul uman isi mobilizeaza resurse nebanuite pentru a trece peste o perioada critica.
- varianta clasică de comunicare cu cei de afară este să bați la intervale regulate cu un obiect tare în conducte sau în pereți. Formațiile de salvare sunt prevăzute cu mijloace de detecție a supraviețuitorilor sub dărâmături (detectoare acustice, câini, detectoare electronice, etc.);
- dacă ai stabilit contact verbal să dai informațiile cerute și să ceri prim ajutor;
- acordă-ți primul ajutor: respiră ușor și regulat, pregătește-te mintal pentru foame și sete;
- nu fuma (economisești oxigenul);
- mișcă-te atent ca să nu produci noi prăbușiri;
- evită să țipi;
- orientează-te după mișcarea aerului;
- trecând printr-un loc îngust, relaxează mușchii, lipește coatele de șolduri, împinge cu picioarele;
- masează-ți mâinile și picioarele pentru a menține circulația sângelui;
- dacă apare sete, poți pune în gură o pietricică netedă sau un colț de tricou și suges, respirând pe nas.
- dacă ești acoperit de pământ, încearcă să te întorci pe burtă, ca să ușurezi presiunea pe torace și pe abdomen.

Cele mai importante articole pe care să le păstrați la îndemână:

- Apa (de preferat păstrată în vase de plastic sau canistre);
- Hrana (în pachete conservate sau sigilate);
- Medicamente necesare pentru familie și în special trusa de prim ajutor;
- Cuverturi, saci de dormit, lumânări, lanterne, radioreceptor portabil;
- Documentele de identitate.

*SPRIJINIȚI MORAL ȘI MATERIAL OAMENII AFECTAȚI DE CUTREMUR PRIN GĂZDUIREA ACESTORA,
DONAREA DE BUNURI MATERIALE, ALIMENTE, MEDICAMENTE*