

ÎNAINTEA UNUI CUTREMUR

- **Instruiți-vă, atât dumneavoastră cât și membrii familiei, cu privire la modul corect de comportare în cazul producerii unui cutremur.**
- **Stabiliti 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 tehnici 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/conduitele 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 prabuzirea 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 UNUI CUTREMUR

Dacă vă aflați în interiorul unei clădiri:

- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- **RÂMÂNETI 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 ieș din clădire.
- **Asezați-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 asezați-vă într-un colț interior al încăperii.
- **NU fugiți pe scări.**
- **NU săriți pe fereastră**
- **NU folosiți liftul.** Dacă râmâneți 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 pereti exteriori, sobe, mobilier înalt.**
- **Nu vă așezați sub lustre sau alte obiecte grele suspendate.**
- 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 distrugeri majore, intrați în clădire numai cu permisiunea autorităților.**
- Dacă vă aflați într-un vehicul:**
- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- **În autobuz sau metrou:** râmâneți pe loc până când mișcarea seismică începează și urmați recomandările pe care le primiți.
- **În mașină:** opriți cât mai repede cu putință și râmâneți în interior. Evitați podurile, tunelurile. Evitați să opriți lângă clădiri, copaci, pasaje și cabluri de electricitate.
- Dacă sunteți prinși sub dărămături:**
- **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**
- **NU folosiți focul deschis (lumânări, chibrituri, etc), folosiți o lanternă.**
- **Încearcăți să vă acoperiți gura și nasul cu o batistă sau cu orice alt material textil.**
- **Încearcăți să vă semnalati prezența folosind un fluiet sau o lanternă.**
- **Loviți ritmic într-o țeavă sau într-un perete astfel încât echipile de intervenție să vă poată localiza. Evitați să strigați!**
- **Păstrați-vă energia!**

DUPĂ CUTREMUR

■ PĂSTRATI-VĂ CALMUL. PANICA NU VĂ POATE FACE DECÂT RÂU.

- **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 miscați 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.**

■ Fiiți pregătit pentru eventualele replici ale cutremurului. Aceste cutremure secundare pot fi suficient de puternice pentru a produce noi pagube.

- **Fiiți atenți la eventualele pericole produse de construcțiile afectate. Replicile cutremurului pot dărâma clădirile, drumurile, podurile, pasajele afectate.**

■ NU folosiți liftul chiar dacă acesta funcționează.

■ Verificați dacă sunt surgeri 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 întrerupeti alimentarea cu energie electrică și nici să decuplați siguranțele. O singură scânteie poate provoca un incendiu.

■ 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, linile 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 NECESSAR SĂ LĂSAȚI LINIILE TELEFONICE SI 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 bazăți pe zvonuri și NU răspândiți informații neverificate.

■ Dacă aveți nevoie de ajutor, încercați să comunicați cu echipile de intervenție și să le oferăți informații despre situația dumneavoastră.

■ În cazul unui cutremur major, echipile de intervenție nu vor putea oferi ajutor imediat tuturor cetățenilor.

■ Participați la acțiunile de înălțatare a dărămăturilor și salvarea oamenilor. Nu acionați pe cont propriu, ci doar urmând instrucțiunile autorităților.

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

- ☞ Nu folosiți instalațiile de alimentare cu electricitate, apă, gaze decat după aprobarea operatorilor de specialitate.
- ☞ Curățați și dezinfecțați toate obiectele care au fost în contact cu apa: există pericolul de îmbolnăviri serioase ca urmare a lipsei igienei și canalizărilor afectate.



4.CUTREMURUL

ÎNAINTE DE PRODUCEREA UNUI CUTREMUR:

- ☞ Execuțați lucrări de reparație și întreținere la clădirile care necesită acest lucru.
- ☞ Nu faceți modificări la clădiri, în vederea măririi sau micșorării unor spații, care afectează structura de rezistență a acestora;
- ☞ Nu montați instalații grele (antene, instalații de ventilație/climatizare, etc.) pe elementele structurale sau nestructurale ale clădirii, dacă acestea afectează structura de rezistență.
- ☞ Pregătiți-vă rucsacul pentru situații de urgență: rucsacul pentru situații de urgență conține obiecte care vă ajută să supraviețujiți timp de 3-5 zile, în cazul în care este nevoie să părăsiți locuința.
- ☞ Priviți în locuința dumneavoastră și încercați să vă imaginați ce ar putea să se întâmple în fiecare cameră dacă s-ar produce un cutremur.

Cu ajutorul acestei liste, vă puteți verifica gradul de siguranță în locuință în caz de cutremur:

ASPECT DE CONTROLAT

D N
A U

Știu de unde se întrerupe alimentarea cu apă, electricitate și gaz?

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

ASPECT DE CONTROLAT

D
A
N
U

Sistemul de încălzire cu sobă este montat corect și solid ?

Instalațiile de încălzire a apei și alte aparate menajere grele, care prin răsturnare ar putea să rupă conductele de gaz sau de apă, sunt bine fixate ?

Mobila grea și rafturile sunt bine fixate împotriva căderii ?

Obiectele grele sunt amplasate pe rafturile de jos ?

Oglinzile, tablourile și alte obiecte atârnate pe pereți sunt fixate împotriva desprinderii ?

Paturile și fotoliile sunt departe de sobe și ferestre ?

Pereții din dreptul paturilor sunt liberi de tablouri sau alte obiecte decorative ?

Sunt sisteme antiderapante sub picioarele televizoarelor, calculatoarelor și altor aparate ce ar putea aluneca pe timpul cutremurelor ?

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

ASPECT DE CONTROLAT

D
A
N
U

Ușile dulapurilor sunt închise pentru evitarea căderii conținutului acestora ?

Articolele inflamabile și produsele menajere chimice sunt depozitate departe de sursele de căldură și în locuri în care au șanse minime de a se răsturna ?

NOTĂ: Răspunsurile marcate cu **NU** constituie nereguli, care trebuie remediate rapid.

❶ Dacă sunteți într-un hotel, citiți instrucțiunile din cameră. Identificați locurile sigure pentru adăpostire în caz de cutremur (de exemplu: sub o masă solidă).

PE TIMPUL CUTREMURULUI:

❷ Nu are importanță unde vă aflați în momentul producării cutremurului. Adăpostiți-vă imediat într-un loc sigur și rămâneți calm până la încheierea cutremurului.

• DACĂ SUNTEȚI ÎN INTERIORUL UNEI CLĂDIRI

- ❸ Rămâneți pe loc, nu încercați să ieși afară și nu vă duceți pe balcon.
- ❹ Adăpostiți-vă sub o masă, un birou sau o piesă solidă de mobilier și țineți-vă bine de aceasta.
- ❺ Dacă sunteți pe un hol, așezați-vă în poziție ghemuit lângă un perete interior.
- ❻ Protejați-vă capul și fața.
- ❼ Îndepărtați-vă de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobile înalte, aparate de iluminat.
- ❽ Dacă sunteți în scaun cu rotile, blocați-i rotile și protejați-vă capul și ceafa.

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

- ❶ Dacă sunteți într-un loc public (de exemplu: un magazin), adăpostiți-vă în locuri cât mai departe de ferestre ori de raioane cu obiecte grele. Nu ieșiți afară unde ați putea fi rănit.
- ❷ Nu utilizați liftul. Dacă sunteți în lift în timpul producerii cutremurului, apăsați butonul de urgență. Cand liftul se oprește, ieșiți cât mai repede posibil din lift și adăpostiți-vă într-un loc sigur.

ATENȚIE ! Pe timpul cutremurului obiectele pot să se răstoarne sau să alunece, tencuiala din tavan se poate desprinde iar geamurile se pot sparge.

• **DACĂ SUNTEȚI ÎN EXTERIORUL CLĂDIRII**

- ❶ Adăpostiți-vă într-un loc sigur, departe de ferestre, clădiri, poduri, cabluri electrice sau stâlpi. Stați la cel puțin 10 m de cablurile electrice rupte sau căzute.

• **DACĂ SUNTEȚI ÎNTR-UN VEHICUL**

- ❶ Rămâneți în autoturism. După încetarea cutremurului, nu ieșiți din vehicul dacă au căzut în jur cabluri electrice. În acest caz, așteptați forțele de intervenție.
- ❷ Opriți-vă într-un loc sigur, fără a bloca drumul, departe de poduri, viaducte și imobile.

• **DACĂ VĂ AFLAȚI PE MUNTE**

- ❶ Fiți atenți în jur și căutați un loc sigur unde să vă adăpostiți. Pe pantele instabile, sunt posibile căderi de pietre sau de copaci ori alunecări de teren.

DUPĂ TERMINAREA CUTREMURULUI:

- ❶ Încercați în primul rând să rămâneți calm. Liniștiți persoanele speriate și copiii.
- ❷ Verificați dacă sunteți răniți și apoi uitați-vă și la persoanele din jur. În cazul în care sunt răniți, asigurați primul ajutor, doar dacă vă pricepeți.

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

- ❶ Dacă, în urma producerii unui cutremur, ați fost surprins sub dărâmături sau în incinte, la anumite intervale de timp, dacă este posibil, trebuie să loviți cu un obiect tare în partea cea mai compactă a locului în care sunteți blocați, pentru a transmite semnale ce pot fi identificate și localizate de aparatura specială de căutare-salvare.
- ❷ Nu folosiți telefonul, decât pentru a semnala o urgență.
- ❸ Puneți-vă încălțăminte și haine rezistente pentru a evita să fiți rănit de bucățile căzute, în special cele de sticlă.
- ❹ Verificați dacă locuința a suferit pagube. Verificați starea instalației de gaz doar cu emulsie de apă și săpun. În cazul în care se constată emisii de gaz, închideți robinetul de alimentare cu gaz, îndepărtați sursele de foc și deschideți fereastra.
- ❺ Dacă alimentarea cu apă curentă este în continuare disponibilă, umpleți cada și alte recipiente, pentru cazurile în care aceasta s-ar putea opri ulterior.
- ❻ Dacă trebuie să părăsiți locuința pentru că nu mai este sigură, nu uitați să vă luați rucsacul de urgență.

ATENȚIE ! Fiți atenți la scări. S-ar putea ca mișcarea seismică să fi afectat rezistența acestora.

- ❶ Dacă aveți nevoie de ajutor și nu mai puteți ieși din locuință, puneți la fereastră un afiș pe care scrie cu litere foarte mari: **A J U T O R !**
- ❷ Ascultați la radio instrucțiunile autorităților.
- ❸ Nu folosiți mașina decât în situații extreme. Căile de circulație trebuie lăsate libere pentru mașinile de intervenție.
- ❹ În unitățile de învățământ preșcolar, primar și gimnazial, profesorii îndrumă copiii și asigură protecția acestora până la sosirea unui adult din familie.



REGULI GENERALE PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

DE CE TREBUIE SĂ TE PREGĂTEȘTI

Numai tu ești în măsură să stabilești ce să faci în cazul producerei unui cutremur deoarece îți cunoști cel mai bine propriile nevoi și resurse.

Protecția ta și a familiei tale necesită o planificare prealabilă.

Această broșură reprezintă primul pas!

CUM SĂ TE PREGĂTEȘTI

- **Informeaază-te**
- **Crează-ți propria rețea de suport social**
- **Evaluează-ți propriile nevoi și resurse**
- **Pregătește-ți un kit de supraviețuire**

INFORMEAZĂ-TE

Informeaază-te cu privire la regulile de comportare în timpul unui cutremur prin intermediul internetului, televiziunii, radioului, ziarelor. Adaptează aceste informații nevoilor tale.

**Tine minte: Fiind pregătit poți face față unui cutremur!
Învață din trecut, pregătește-te pentru viitor!**

CREAZĂ-TI PROPRIA RETEA DE SUPORT SOCIAL

Rețeaua de suport social este un grup de oameni cărora le poți cere ajutorul. Unii membri ai acestui grup îți pot acorda ajutor de specialitate (de exemplu, medicul de familie, un profesor etc.), alții pot fi persoane care locuiesc în apropiere sau oameni cu care te vezi zilnic. Acești oameni îți pot oferi resursele de care ai nevoie pentru a face față unui cutremur. Rețeaua de suport social ar trebui să includă cel puțin trei persoane din locații diferite.

EVALUEAZĂ-TI PROPRIILE NEVOI ȘI RESURSE

Pregătirea pentru a face față unui cutremur major constă în evaluarea corectă a propriilor nevoi și resurse, ținând cont și de posibilele modificări provocate de cutremur în mediul înconjurător.

PREGĂTEȘTE-TI UN KIT DE SUPRAVIEȚUIRE

Pregătește-te să te descurci singur pentru cel puțin trei zile. Pregătește un kit de supraviețuire și revizuește-l permanent. Un kit de supraviețuire este un set de obiecte (medicamente, radio, lanternă, fluier, conserve, apă, etc.) de care probabil vei avea nevoie pentru siguranță și confortul tău. Verifică conținutul kitului cel puțin o dată pe an și înlocuiește stocul de apă și alimente. Tine-l cât mai aproape de ieșire. Comunicarea cu ceilalți sau obținerea ajutorului pot fi dificile sau chiar imposibile în astfel de momente și, de aceea, este important să îți poți purta singur de grija până la sosirea echipelor de intervenție.

Nu uita: Cutremurele se pot produce oricând!

Dacă sunteți vârstnic ar fi util să cunoașteți următoarele:

ÎNAINTEA UNUI CUTREMUR

- ✓ Stabilește o persoană care să te poată ajuta după producerea unui cutremur – această persoană poate fi un membru al familiei, un vecin, un prieten, un asistent social, etc.
- ✓ Tine la îndemână o lanternă și baterii suplimentare. O lanternă poate fi foarte utilă dacă trebuie să ceri ajutor.
- ✓ Identifică cele mai sigure locuri în caz de cutremur și căile de evacuare disponibile.
- ✓ Fă-ți un stoc cu medicamentele de care ai nevoie.
- ✓ Dacă utilizezi aparate auditive, ochelari sau alte dispozitive ajutătoare, fă-ți un obicei din a le depozita într-o trusă în noptiera ta. Un cutremur poate deplasa obiectele și ai putea avea dificultăți în găsirea lor.
- ✓ Pregătește un kit de supraviețuire.

ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR

- ✓ Când simți primele mișcări seismice, rămâi acolo unde ești și încearcă să te protejezi cât mai bine – de exemplu, sub o piesă de mobilier solidă sau sub o grindă de rezistență. Protejează-ți capul și gâtul cu brațele. Dacă te află în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te află langă o fereastră. În cazul în care nu te poți deplasa protejează-ți capul cu brațele, iar dacă te poți deplasa, așează-te într-un loc sigur.

DUPĂ CUTREMUR

- ✓ Verifică dacă ești rănit
- ✓ Dacă ai nevoie de ajutor sună la 112.
- ✓ Nu folosi liftul, chiar dacă acesta funcționează. După cutremurul inițial pot urma replici.
- ✓ Nu folosi focul deschis, folosește o lanternă.
- ✓ După cutremur, ieși cu atenție și mergi într-un spațiu deschis. Dacă nu te descurci singur, cere ajutor.
- ✓ Contactează-ți rudele și spune-le că ești în siguranță. Efectuează numai apeluri de scurtă durată.

Fii atent, după un dezastru, pot exista persoane care să încerce să profite de vulnerabilitatea ta. Nu divulga date cu implicații financiare – numărul contului curent, informații privind cardul bancar, etc.



Dacă aveți deficiențe de auz și/sau vorbire ar fi util să cunoașteți următoarele:

ÎNAINTEA UNUI CUTREMUR

- ✓ Stabilește o persoană care să te poată ajuta după producerea unui cutremur - această persoană poate fi un membru al familiei, un vecin, un prieten, un coleg, un asistent social, un profesor, etc.
- ✓ Tine la înămâna, atât acasă cât și la serviciu, o lanternă și baterii suplimentare. O lanternă poate fi foarte utilă dacă trebuie să ceri ajutor. De asemenea, ar fi utilă un pix și un carnet pentru a putea comunica cu cei din jur.
- ✓ Identifică cele mai sigure locuri în caz de cutremur și căile de evacuare disponibile.
- ✓ Dacă utilizezi aparete auditive, ochelari sau alte dispozitive ajutătoare, fă-ți un obicei din a le depozita într-o trusă în noptiera ta. Un cutremur poate deplasa obiectele și ai putea avea dificultăți în găsirea lor.
- ✓ Pregătește un kit de supraviețuire.

ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR

- ✓ Când simți primele mișcări seismice, rămâi acolo unde ești și încearcă să te protejezi cât mai bine – de exemplu, sub o piesă de mobilier solidă sau sub o grindă de rezistență. Protejează-ți capul și gâtul cu brațele.
- Dacă te află în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te află langă o fereastră. În cazul în care nu te poți deplasa protejează-ți capul cu brațele, iar dacă te poți deplasa, așează-te într-un loc sigur.

DUPĂ CUTREMUR

- ✓ Verifică dacă ești rănit.
- ✓ Dacă nu te descurci singur, cere ajutor.
- ✓ Nu folosi liftul, chiar dacă acesta funcționează. După cutremurul inițial pot urma replici.
- ✓ Nu folosi focul deschis, folosește o lanternă.
- ✓ După cutremur, ieși cu atenție și mergi într-un spațiu deschis. Dacă nu te descurci singur, cere ajutor.
- ✓ Contactează-ți rudele și spune-le că ești în siguranță.



Dacă aveți deficiențe locomotorii ar fi util să cunoașteți următoarele:

ÎNAINTEA UNUI CUTREMUR

- ✓ Stabilește o persoană care te poate ajuta după producerea unui cutremur - această persoană poate fi un membru al familiei, un vecin, un prieten, un coleg, un asistent social, un profesor, etc.
- ✓ Tine la indemână, atât acasă cât și la serviciu, o lanternă și baterii suplimentare. O lanternă și un fluiere pot fi foarte utile dacă trebuie să ceri ajutor.
- ✓ Dacă viața ta depinde de aparatelor alimentate cu curent electric, ar trebui să ai un generator de rezervă sau o sursă alternativă de energie.
- ✓ Identifică cele mai sigure locuri în caz de cutremur și căile de evacuare disponibile. Ai în vedere faptul că holurile și ușile pot fi blocate și este posibil să întâmpini dificultăți în utilizarea scaunului cu rotile.
- ✓ Dacă utilizezi aparate auditive, ochelari sau alte dispozitive ajutătoare, fă-ți un obicei din a le depozita într-o trusă în noptiera ta. Un cutremur poate deplasa obiectele și ai putea avea dificultăți în găsirea lor.
- ✓ Pregătește un kit de supraviețuire.

ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR

- ✓ Când simți primele mișcări seismice, rămâi acolo unde ești și încearcă să te protejezi cât mai bine – de exemplu, sub o piesă de mobilier solidă sau sub o grindă de rezistență. Protejează-ți capul și gâtul cu brațele.
Dacă te află în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te află langă o fereastră. În cazul în care nu te poți deplasa protejează-ți capul cu brațele, iar dacă te poți deplasa, așează-te într-un loc sigur.

DUPĂ CUTREMUR

- ✓ Verifică dacă ești rănit
- ✓ Dacă ai nevoie de ajutor sună la 112.
- ✓ Nu folosi focul deschis, folosește o lanternă.
- ✓ Fii precaut atunci când decizi să ieși. Nu ieși dacă apreciezi că este periculos.
- ✓ Nu folosi liftul, chiar dacă acesta funcționează. După cutremurul inițial pot urma replici.
- ✓ Dacă nu te poți mișca sau consideri că acest lucru este periculos, solicita ajutor celor din jur.
- ✓ Contactează-ți rudele și spune-le că ești în siguranță.
Efectuează numai apeluri de scurtă durată.

Un cutremur major iți 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 cognitive

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

Reacții emoționale

- o Tristețe
- o Depresie
- o Anxietate
- o Irritabilitate și furie
- o řoc emoțional

Acestea sunt reacții normale la un eveniment anormal!

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

Pregătirea anticipată pentru protecția activă în caz de cutremur

- acasă
- în clasă
- în localitate

1. Studiem materiale documentare și site-ul **INTERNET** despre cutremure, efectele acestora și modalitățile de protecție la cutremur în România
2. Învățăm să recunoaștem și să evităm pericolele în caz de seism din casă, vecinătatea casei și a liceului, în localitate și împrejurimi
3. Participăm la stabilirea planului familiei și exersăm modalitățile de protecție, pregătim rucsacul de urgență pentru cutremur
4. Participăm la stabilirea planului clasei și liceului pentru cutremur și îl aplicăm cu profesorii și colegii
5. Participăm la identificarea și fixarea unor dulapuri și materiale didactice care pot prezenta pericol la seism
6. Facem un poster cu imagini de pericole la seism în vecinătate
7. Învățăm și exersăm utilizarea tehniciilor de prim-ajutor și a stingătoarelor de incendii
8. Ne însușim recomandările de comportament și protecție la seism
9. Participăm la exercițiile de protecție din liceu
10. Participăm ca voluntari la activitățile din liceu, familie și localitate după un cutremur puternic



**Oriunde ne-ar surprinde un seism,
ne vom aduce aminte de cunoștințele acumulate
și vom putea să ne protejăm !**

RUCSACUL DE URGENȚĂ AL ELEVULUI DE LICEU

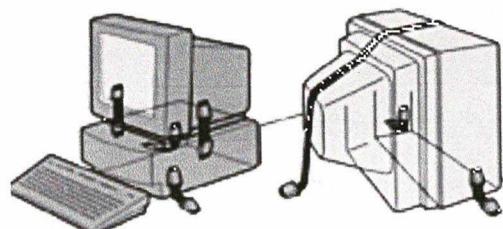
Este bine ca fiecare elev să aibă pregătit, acasă (în camera sa ori lângă ieșirea din casă), sau/și la școală (în dulapul clasei), un mic rucsac cu un minim de lucruri necesare după un cutremur cu urmări deosebite. În astfel de situații, se poate ca locuința să fie avariată și să nu se poată intra un timp, până va fi inspectată cu privire la siguranță. Conținutul redat este orientativ (pe baza experienței din Japonia și SUA), fiecare familie, școală și elev putând să completeze sau să modifice cantitatea și/sau obiectele din acesta:

- 3 - 6 sticle de plastic de 0,5 litri cu apă potabilă / minerală, pahare plastic, 4 - 6 pachete x 200 g biscuiți simpli;
- trusa de prim ajutor cu o rolă de fașă / bandaj sau 6 pansamente la plic, o rolă leucoplast ;
- săpun, prosop mic, șervețele de hârtie, hârtie igienică, pastă de dinți;
- lanterna, un mic aparat de radio cu tranzistori și baterii de rezervă utilizabile în caz de urgență pentru trei zile;
- chibrituri, cană metalică de ceai și lampă cu pastile de spirit solid ; ceai la plicuri, lapte praf ;
- un pulover, o căciuliță, mănuși, un șal sau o pătură subțire și o pelerină de ploaie cu glugă, pliabilă, 3 perechi ciorapi / 3 dresuri groase, 3 tricouri, 3 perechi chiloți ;
- un fluier de tip sport pentru solicitare ajutor ;
- un carnețel și pix, lista cu adrese și telefoane de acasă și de la rude, cheia de la casă, bani.



Protecția și pregătirea antiseismică în clase și laboratoare

- identificarea mobilierului instabil la seism,
fixarea mobilei care se poate răsturna



- fixarea calculatoarelor și aparatelor mari contra deplasării

- verificarea și fixarea obiectelor grele (lămpi, tablouri, oglinzi, vase, boxe)



- amplasarea într-un loc mai jos și sigur a obiectelor fragile și valoroase
- prevenirea răsturnării vaselor cu chimicale

- asigurarea ușilor dulapurilor cu închizători eficiente la oscilații



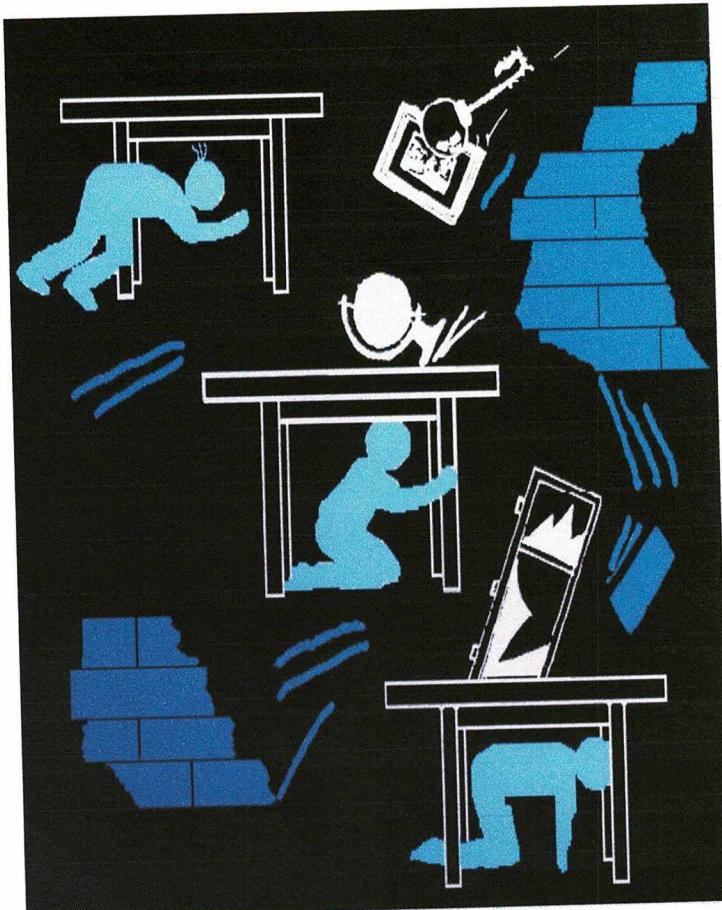
- extincție lângă sursele de incendiu, exersarea utilizării extintorului



Reducerea riscului seismic depinde de măsurile pe care le-am aplicat din timp în clasa și liceul nostru !

Ce facem în timpul unui seism

- acasă
- în clasă



**Rămânem pe loc !
Protejăm copiii și
bătrâni !**

**Ne protejăm sub masă,
sub bancă, sub un toc
de ușă sau sub
o grindă !**

**Chiar dacă ar fi posibil,
este foarte periculos să
fugim spre scări sau să
intrăm în lift !**

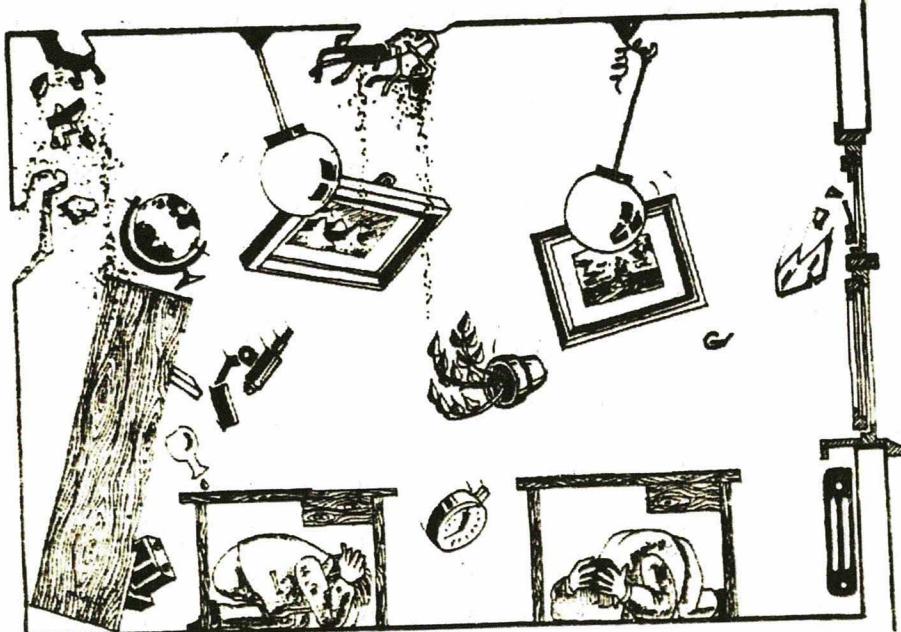
**Ne ferim de obiectele
înalte, de cele
suspendate și de
ferestre !**

**Colaborăm cu
profesorii !**



**Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul,
ne protejăm și nu intrăm în panică !**

Ce facem în timpul unui seism



**- dacă ne aflăm
în sălile de laborator**

Ne ferim de vasele cu substanțe chimice, de aparatelor și materialelor didactice care pot să cadă !

Ne protejăm numai sub bănci sau mese care nu au pe ele vase cu substanțe chimice, surse de foc și aparate electrice !

Colaborăm cu cadrele didactice, prevenim și stingem incendiile !

Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul,

ne protejăm și nu intrăm în panică !

Ce facem în timpul unui seism



**- dacă ne aflăm
în incinta / curtea liceului**

Actionăm calm, ordonat !

Ne îndepărțăm de clădiri !

**Ne ferim de coșuri de fum, ziduri,
geamuri, cornișe, fire electrice !**

**Stăm în locul sigur indicat în planul
liceului pentru gestionarea
situațiilor de urgență sau într-o
clădire sigură !**

**Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul,
ne protejăm și nu intrăm în panică !**

Ce facem în timpul unui seism

- pe stradă
- lângă clădiri
- în mijloacele de transport în comun



**Ne îndepărțăm de
clădiri !
Mergem într-un loc
liber !**

**Evităm să producem
aglomerație lângă
cladirile avariate !**

**În vehicule rămânem
în interior, coborâm
numai după oprirea în
stație !**

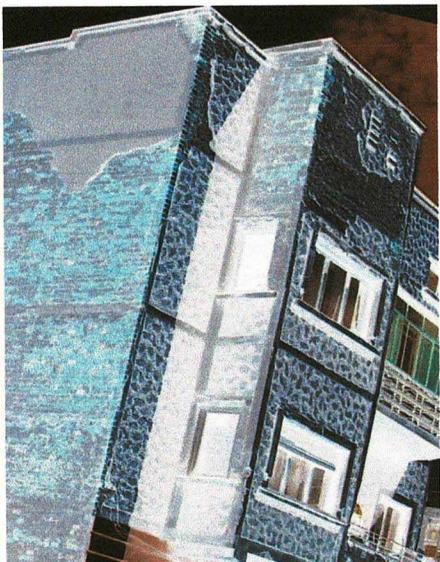
**Ascultăm indicațiile
personalului !**



**Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul,
ne protejăm și nu intrăm în panică !**

Ce facem după un seism puternic

- acasă
- la liceu
- în localitate

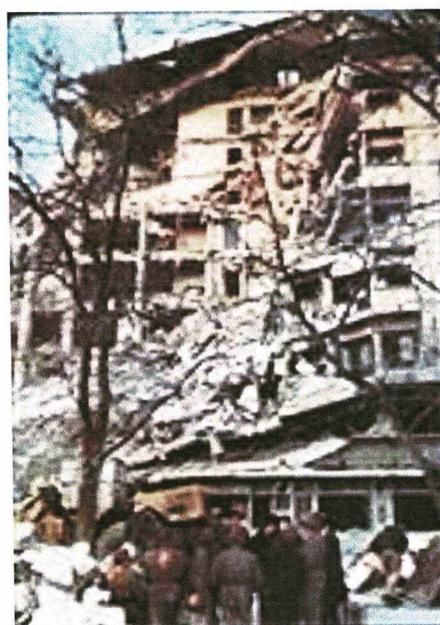


Evităm fuga pe ușă sau pe scări, nu intrăm în lift ! Nu ieșim pe fereastră !

Acordăm primul ajutor și calmăm pe cei în panică sau speriați !

Colaborăm la deblocarea ușilor, verificăm scara și calea spre ieșire !

Plecăm numai încălțați și îmbrăcați, luăm rucsacul de urgență !



Ne protejăm de căderea unor părți de clădire și obiecte !

Pentru a nu bloca liniile, telefonul se va utiliza în primul rând pentru urgențe !

Rămânem în curtea liceului, într-un loc sigur, sau într-o clădire sigură, până când direcția liceului va decide dacă elevii pot pleca acasă !

Chiar dacă se mai produc (în mod natural) șocuri post-seismice, nu dăm crezare zvonurilor alarmiste !



**Pentru a reduce riscul seismic,
după un cutremur puternic participăm la activitățile
de intervenție și refacere în liceul nostru!**

