

- ✓ Odată ajuns afară rămâi pe loc până mișcarea încetează. Pericole mari sunt marginile clădirilor și ieșirile acestora. De regulă mișcarea pământului cauzează mai puține victime decât cele cauzate de prăbușirea elementelor din clădiri – balcoane, sticlă, geamuri, tencuială etc.

### **Dacă ești într-un automobil în mișcare**

- ✓ Oprește cât de repede poți, fără să periclitezi siguranța circulației
- ✓ Depărtează-te de clădiri, stâlpi de electricitate, cabluri electrice și conducte de gaz
- ✓ Odată ce cutremurul a încetat, acționează precaut – ocolește drumurile, podurile, rampele care pot fi afectate de către cutremur. Nu traversa aceste elemente de infrastructură fără să te asiguri.

### ***Ce facem după cutremur?***

- ✓ **La structurile deja afectate. Părăsește clădirea în siguranță**
- ✓ **Pune în aplicare PFU – caută-ți membrii familiei, dar nu intra în panică, încearcă să-ți pastrezi calmul.**
- ✓ Urmărește știrile difuzate la posturile de radio. Folosește radioul portabil.
- ✓ Folosește telefonul numai în cazuri de urgență. Fii sigur că liniile vor fi ocupate în caz că acestea sunt viabile. Atenție – **AUTORITĂȚILE VOR PUNE LA DISPOZIȚIE O LINIE VERDE PENTRU INFORMAȚII DESPRE CUTREMUR.** Lasă liber 112 -, folosește-l numai pentru urgențe – salvezi vieți
- ✓ În cazul ca v-ați reîntors în casă – deschideți dulapurile cu grijă, obiectele ar putea cădea.
- ✓ Stai deoparte de locurile afectate, s-ar putea să încurci. Ajută numai împreună cu echipele specializate. Reîntoarce-te acasă numai dacă autoritățile permit acest lucru.
- ✓ Ajută persoanele surprinse de dărâmături sau cele prinse sub dărâmături. Amintește-ți de metodele de acordare a primului ajutor. Uneori mișcarea unor persoane poate cauza agravarea situației.
- ✓ Curăță cât mai repede locul de lichide, substanțe. Părăsește locul dacă simți miros de gaz sau alt tip de miros suspect
- ✓ Inspectează urgent coșurile de fum – ele constituie un real pericol de incendiu
- ✓ Inspectează utilitățile:
- ✓ Verifică dacă nu sunt scurgeri de gaz. Întrerupe furnizarea acestuia de la robinetul exterior – dacă cunoști locul, anunță prin 112 defecțiunea. Părăsește imediat locul dacă auzi explozii sau zgomote ciudate, sau dacă simți mirosul de gaz. Încearcă să lași geamul deschis.
- ✓ Verifică dacă sunt distrugerii la instalația electrică – dacă observi stricăciuni la instalație, miros de cablu ars, întrerupe furnizarea curentului electric și anunță 112.
- ✓ Verifică instalația de alimentare cu apă și canalizarea. Dacă observi stricăciuni anunță compania de apă.

Pentru informații suplimentare accesați:  
[www.monitor2.ro](http://www.monitor2.ro) sau [www.rosilva.ro](http://www.rosilva.ro)



Programme co-funded by the  
EUROPEAN UNION



**SOUTH EAST  
EUROPE**

Jointly for our common future



MONITOR II



## **REGULI DE PROTECȚIE, COMPORTARE ȘI ACȚIUNE A POPULAȚIEI ÎN CAZ DE CUTREMUR**

### **CE MĂSURI PUTEM LUA ÎNAINTE DE CUTREMUR**

- 1. Identifică pericolele de acasă și de la locul de muncă**
- 2. Identifică locurile sigure din interior și din exterior**
- 3. Educă-te pe tine însuși și pe membrii familiei**
- 4. Asigură-te că ai la îndemână lucrurile necesare pentru dezastru**
- 5. Dezvoltă un Plan Familial de Urgență**
- 6. Ajută-ți comunitatea să fie pregătită pentru urgențe**

#### **1. Identifică pericolele de acasă și de la locul de munca**

- a. Asigură mobila de pereți – în special în dormitoare
- b. Plasează obiectele grele pe rafturile de jos
- c. Păstrează obiectele casabile pe rafturile de jos, în vitrine pe cât este posibil
- d. Așaț obiecte grele – tablouri, oglinzi cât mai departe de paturi, canapele sau locurile unde de regulă se așează lumea
- e. Evita pe cât posibil folosirea candelabrelor masive
- f. Repară de urgență orice defecțiune la instalațiile de electrice sau de gaz. Acestea constituie pericole de incendiu
- g. Repară orice crăpături apărute la construcție. Identifică cu ajutorul experților orice semn de stricăciuni la structura de rezistență
- h. Păstrează în locuri sigure oricare dintre produsele toxice, inflamabile

#### **2. Identifică locurile sigure din interior și din exterior**

- a. Grinda de rezistență din interior care asigură cea mai bună protecție
- b. Mobila din casă care asigură protecție – mese din lemn masiv, rafturi care pot asigura protecția

- c. Departe de locurile unde geamurile, oglinzile pot cauza accidente, mobila se poate prăbuși
- d. În locuri deschise, departe de clădiri, linii de înaltă tensiune, poduri, podețe

### 3. Educă-te pe tine însuși și membrii familiei

- ✓ Urmărește informațiile postate pe site-urile autorităților locale și IGSU privind hazardurile, riscurile specifice, măsurile ce se iau în cazul apariției dezastrelor – [www.sanseinplus.ro](http://www.sanseinplus.ro), [www.igsu.ro](http://www.igsu.ro)
- ✓ Învăță-ți copiii cum să sune la 112 și să urmărească posturile de radio pentru informațiile ce se vor primi pe timpul situațiilor de urgență
- ✓ Învăță pe toți membrii familiei cum, de unde și când să întrerupă furnizarea gazului, a curentului electric și a apei
- ✓ Fii sigur că membrii familiei cunosc unde sunt depozitate actele, asigurările, valorile
- ✓ Asigură-te că ai copii la actele importante

### 4. Asigură-te că ai la îndemână lucrurile strict necesare

- ✓ Lanternă și baterii de rezervă
- ✓ Radio portabil cu baterii și baterii de rezervă
- ✓ KIT de urgență
- ✓ Alimente și apă pentru urgență
- ✓ Deschizător de apă și conserve
- ✓ Medicamente de rezervă
- ✓ Resurse financiare cash și cărți de credit
- ✓ Încălțăminte comodă
- ✓ Cască de protecție la îndemână

### 5. Dezvoltă un Plan Familial pentru Urgență

Planul Familial pentru Urgență (PFU) cuprinde minimum:

- Informații despre familie (nume, grupa sanguină a fiecăruia, alergii, medicație necesară, nr. de telefon), date despre locuință (unde este contorul electric, pentru închiderea luminii, de unde se închid gazele, unde se află stingătorul de incendiu, unde este trusa pentru situații de urgență).
- Locurile sigure din casă la cutremur (sub grinzile pereților de rezistență, sub o masă solidă). Aceste locuri trebuie cunoscute de toți membrii familiei, inclusiv de copii.
- O persoană de legătură. Stabilește ca atunci când nu sunteți împreună toți membrii familiei să sune o persoană din alt oraș, pentru a afla unii de alții. După cutremur, liniile telefonice interurbane nu sunt atât de solicitate ca liniile urbane.
- Stabilește un loc de întâlnire pentru întreaga familie, cum ar fi un parc sau un stadion și un interval de timp în care să vă găsiți acolo "din trei în trei ore – la fix, începând cu 00.00". Dacă locuiești singur, planul trebuie să aibă în vedere prietenii și vecinii.

- Tot ca parte a planului de protecție a familie, trebuie să-ți asiguri locuința pentru eventualitatea unor distrugerii.

### 6. Ajută-ți comunitatea să fie pregătită pentru urgențe

Sprijină acțiunile de popularizare a informațiilor privind pregătirea pentru situații de urgență în rândul comunității – prin acțiuni de voluntariat, participarea la exerciții, publicarea de articole, emisiuni de radio și TV

- ✓ Disipează informațiile și experiența acumulată în rândul comunității
- ✓ Dezvoltă cu cei din jur planuri de pregătire a bătrânilor, bolnavilor, celor imobilizați
- ✓ Participă la dezvoltarea planurilor de consolidare a clădirilor din comunitate
- ✓ Difuzează informațiile referitoare la clădirile încadrate în clasele de risc seismic din zonă
- ✓ Sprijină acțiunile de popularizare a măsurilor de protecție împotriva dezastrelor

### Pe timpul cutremurului

#### Dacă te afli în interiorul unei clădiri

- ✓ ARUNCĂ-TE la pământ, încearcă să te protejezi sub o masă rezistentă sau o piesă de mobilier; ASIGURĂ-TE până când mișcarea încetează. Dacă nu există o piesă de mobilier care să te protejeze, caută grinda de susținere, așează-te, acoperă-ți fața și stai pe cât posibil într-un colț
- ✓ Încearcă să stai departe de obiectele din sticlă, uși exterioare sau pereți falși, orice obiecte care se pot prăbuși – electrice sau mobilier
- ✓ Rămâi în pat, dacă cutremurul te-a prins acolo și nu ești expus pericolului de la obiecte care se pot prăbuși, sau deplasează-te urgent în locul cel mai sigur din casă. Asigură-te, acoperă-ți fața cu pilota.
- ✓ Folosește ieșirea numai pentru adăpostire sub tocul ușii, dacă acesta este situată sub o grindă de sprijin
- ✓ Rămâi în interior până când mișcarea încetează, verifică dacă ieșirea este sigură, numai după aceea încercă să ieși. Multe dintre răni sunt căpătate pe timpul mișcării în timpul cutremurului. STAI PE LOC
- ✓ Atenție – curentul se va întrerupe, sistemul de spinkler poate începe să funcționeze, sistemul de alarmare poate începe să funcționeze. ÎNCEPE PANICA
- ✓ Verifică casa scârilor – este partea cea mai puțin rezistentă din bloc
- ✓ Înainte de a părăsi locuința asigură-te că ai luat cu tine toate lucrurile necesare – ATENȚIE CE LAȘI ÎN URMĂ...
- ✓ Pentru ieșire - NU FOLOSII LIFTUL

#### Dacă ești în exterior

- ✓ Rămâi unde ești, nu încerca să intri să te adăpostești
- ✓ Încearcă să te îndepărtezi de clădiri, stâlpi de electricitate, linii de tensiune, conducte de transport gaz