

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

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, servicia, mașină!

Recrutați-l pe cineva!

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. Tineți-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. pungă 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. încălzămintă 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.

Păstrați un pachet minim cu provizii și în mașina.

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 (varianțe 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 exerciți 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.

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.



SAFE QUAKE

Îmbunătățirea comportamentului post-dezastru al populației care locuiește în zone urbane cu un grad ridicat de risc seismic

PARTENERI

✓ INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ,

Str. Banu Dimitrache, 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,

CROAȚIA

Proiect co-finanțat de către Comisia Europeană

**08 APRILIE 2011, PARCUL HERĂSTRĂU,
BUCUREȘTI, ROMÂNIA
ZI DEMONSTRATIVĂ**

ÎNAINTEA UNUI CUTREMUR

■ 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.

■ Plasăți 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 UNUI CUTREMUR

Dacă vă aflați în interiorul unei clădiri:

■ **PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL.**

■ **RĂMÂNEȚI 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 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 distrugerii majore, intrați în clădire numai cu permisiunea autorităților.

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

■ PĂSTRAȚI-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 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 atent 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 scurgeri de gaze sau apă.** Verificați dacă a fost întreruptă alimentarea cu energie electrică.

■ **Opriiți 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 scântee 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, 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.**