

## COMPORTAREA ÎN CAZ DE CUTREMUR

### ÎNAINTE DE CUTREMUR

- ☞ Să se fixeze bine mobilierul pe perete astfel încât acesta să nu devină o sursă de pericol;
- ☞ Să aveți la îndemână o lanternă, baterii și o trusă de prim-ajutor;
- ☞ Să se cunoască locurile celor mai apropiate unități medicale, sediul poliției, pompierilor și alte adrese utile;
- ☞ Să fie stabilit din timp un loc unde se păstrează actele familiei și lista cu adresele și telefoanele utile;
- ☞ Să nu se depoziteze în locuință produse inflamabile, explozive sau toxice pentru evitarea apariției exploziilor sau incendiilor;
- ☞ Informarea și cunoașterea evenimentelor seismice precedente și a efectelor acestora asupra clădirilor în care locuiți sau lucrați, pentru a preveni repetarea unor efecte negative.

### ÎN TIMPUL CUTREMURULUI

- ☞ Fiți calmi și acționați imediat; nu strigați și nu alergați;
- ☞ Stați departe de geamuri, uși de sticlă, oglinzi, biblioteci, mobilier înalt etc.;
- ☞ **În locuințe** se vor alege pentru adăpostire locurile a căror rezistență este mai mare: lângă stâlpi de rezistență, în spațiul ușilor, la colțurile interioare ale încăperilor ș.a.; Așezați-vă sub o masă solidă sau ghemuiți-vă, lipit de un perete interior; dacă în apropiere nu se află o masă sau un birou, acoperiți-vă fața și capul cu mâinile încrucișate și așezați-vă într-un colț mai ferit al încăperii.
- ☞ Dacă aveți timp, întrerupeți alimentarea cu apă, gaze și electricitate;
- ☞ **La serviciu** și în localurile publice (magazine) se aleg locuri similare celor din locuințe pentru adăpostire;
- ☞ În aceste localuri, ca și în locuințe, deplasarea către locul stabilit sau pentru părăsirea încăperii se vor realiza numai dacă condițiile permit (parter, mai multe uși de evacuare, parcurs accesibil fără obstacole, distanțe foarte mici);
- ☞ Nu alerga spre ieșire, riști să fii călcat în picioare – protejează-te stând ghemuit lângă un perete;
- ☞ **Dacă vă aflați pe stradă**, în fața unei clădiri, rămâneți departe de aceasta;
- ☞ Feriți-vă de tencuieli, cărămizi, coșuri, parapete, cornișe, geamuri, care de obicei se pot prăbuși în stradă;
- ☞ Nu alergați pe stradă, deplasați-vă cu calm spre un loc deschis și sigur.
- ☞ **Dacă sunteți surprins în autoturism**, opriți-vă cât puteți de repede într-un loc deschis, evitând clădirile prea apropiate de stradă, dincolo de poduri, pasaje, linii electrice aeriene și stați înăuntru;
- ☞ Feriți-vă de firele de curent electric căzute;

☞ **Dacă sunteți într-un mijloc de transport** în comun sau în tren, stați pe locul dumneavoastră până se termină mișcarea seismică;

☞ Conducătorul trebuie să oprească și să deschidă ușile, dar nu este indicat să vă împulziți la coborâre sau să spargeți ferestrele;

☞ În metrou, dacă acesta s-a oprit în tunel, între stații, păstrați-vă calmul și ascultați recomandările personalului trenului, fără a părăsi vagoanele.

## **DUPĂ CUTREMUR**

☞ Nu pleca imediat din locuință, asigură-te mai întâi că nu există riscul ca scările să se prăbușească;

☞ Îngrijește-te de copii, de membrii familiei și de ceilalți care au nevoie de ajutor;

☞ Nu suna la 112 decât dacă este nevoie de ajutor imediat de la pompieri, ambulanță, poliție;

☞ Nu pleca cu mașina decât dacă este neapărată nevoie, pentru a nu îngreuna accesul mașinilor de intervenție (ambulanță, pompieri, poliție);

☞ **Cei prinși sub dărâmături sau în incinte blocate** (încăperi, săli etc.) vor aștepta în liniște, cu răbdare, intervenția din exterior.

☞ Nu se recomandă a se încerca deblocarea din interior decât în urma unei analize ferme și dacă se socotește că nu există pericolul mișcării dărâmăturilor, care și așa sunt într-un echilibru precar;

☞ La anumite intervale de timp se utilizează fluierul sau cu obiect tare se lovesc pereții locului de adăpostire sau de sub dărâmături, țevi de apă sau gaze din apropiere - în acest fel se asigură semnalele necesare aparatului de detecție și localizare a supraviețuitorilor, folosite de către salvatori;

☞ Dacă spațiul în care s-a realizat adăpostirea nu a suferit avarii grave, acesta se poate părăsi având grijă a se întrerupe funcționarea instalațiilor electrice, de alimentare cu gaze și apă;

☞ Este bine de stabilit și reținut locul în care se păstrează, de regulă, obiecte de îmbrăcăminte, pături, medicamente și alte lucruri necesare a fi luate la părăsirea locuinței, mai ales în anotimpurile răcoroase și reci;

☞ Un factor important de luat în considerație în desfășurarea tuturor acțiunilor îl constituie calmul și totodată grija de a-l transmite și celor din jur. Calmul și cuvintele de încurajare atenuază starea de stres și contribuie la prevenirea panicii;

☞ Ca sinistrați, este necesar a se respecta cu strictețe dispozițiile și regulile stabilite de autorități; se va acorda o mare atenție asigurării unor condiții minime de igienă personală și colectivă pentru a împiedica în acest fel apariția unor îmbolnăviri în masă;

☞ **În locuința avariata grav** se intră numai cu aprobarea autorităților. În aceleași condiții se scot anumite materiale sau obiecte strict necesare;

☞ Nu trebuie să fiți îngrijorați de bunurile din locuința avariata sau distrusa. Ele vor fi protejate de către personal al jandarmeriei, poliției etc. și se vor restitui pe măsura recuperării lor.