

# **Pregătirea familiei în caz de cutremur - ce trebuie făcut în caz de cutremur.**

În timpul unui cutremur pământul nu se va crăpa în două și nu va înghiți oameni și case. Cladirile nu se prăbuesc pur și simplu. Dar e posibil să fiți ranit de sticla spartă, de obiecte care se rastoarnă sau care sunt aruncate în jur de mișcările puternice ale pământului. Tevile de gaz se pot fisura și pot apărea incendii. Cablurile de electricitate care se află pe stalpi se pot rupe iar tevile de apă se pot sparge.

Replicile sunt cutremure mai mici care au loc în momentul în care placile tectonice se reasează într-o nouă poziție. Replicile pot avea loc din când în când, după socul inițial. Odată cu trecerea timpului ele sunt din ce în ce mai slabe.

Deși mișcările pământului sunt sursa majoră a distrugerilor provocate de un cutremur, efectele secundare cum ar fi alunecările de teren, inundațiile pot de asemenea cauza pierderi de vieți omenești și distrugeri materiale importante.

## **Pregătirea pentru cutremur.**

Nimeni nu poate prevedea sau preveni un cutremur. Când un cutremur are loc trebuie să fiți pregătiți să acționați imediat. Pregătirea pentru un cutremur cere timp și efort. Trebuie să vă pregătiți pentru ca dvs și familia dvs să:

- evitați ranirile și să-i ajutați pe ceilalți

- minimizeze efectul cutremurului asupra casei dvs- supraviețuiască cel puțin 72 de ore după un cutremur în casa sau la locul de muncă fără ajutor din partea echipelor de urgență

## **Ce este de făcut înainte de un cutremur:**

- pregătiți un plan de urgență pentru familia și casa dvs.

- dacă locuiți singur pregătiți un plan de urgență pentru dumneavoastră care să aibă în vedere prietenii și vecinii

- învățați metode de prim ajutor medical, inclusiv resuscitare cardio-pulmonară

- aflați care sunt locurile cele mai sigure în casa dvs în caz de cutremur și exersați refugierea dvs în acele zone

Locuri sigure: sub mese sau birouri grele; pe holuri; în colțul camerelor; lângă stalpii de rezistență.

Locuri periculoase: lângă ferestre sau oglinzi; lângă obiecte grele ce ar putea să cadă; bucătăria; usile, unde socul poate provoca usile să se lovească.

Sansele de supraviețuire sunt mai mari dacă vă faceți un astfel de plan împreună cu familia. Începeți să discutați de ce s-ar putea întâmpla și ce trebuie făcut acasă, la școală sau la locul de muncă în caz de cutremur. Pregătiți o listă cu ceea ce trebuie să faceți pentru a vă pregăti pentru o situație de urgență.

Pregătiți-vă casa: mergeți prin casa și imaginați-vă ce ar putea să se întâmple în cazul unui cutremur violent.

- Învățați membrii familiei cum să închidă conductele principale de apă și cum să oprească electricitatea.

- puneți etichete care să arate pozițiile de Deschis / Închis, Pornit / Oprit la conductele de apă, gaz, întrerupătoarele principale de electricitate.- ancoreți bine boilerul și orice alte aparate care prin cadere sau mișcare ar putea rupe tevi de gaz sau apă.

- ancoreți bine piesele grele de mobilier

- nu agățați tablouri sau oglinzi grele deasupra paturilor.

Asigurați-vă casa sau apartamentul pentru eventualitatea unor distrugeri provocate de cutremur.

## **Pregătiți-vă un kit de urgență**

Împachetați proviziile de urgență afișate mai jos în pungi de plastic sau cutii rezistente de plastic și plasati-le în locuri sigure din casa: în debara, sub o scară. Trebuie să fie ușor de transportat, să puteți să le luați cu dvs.

Pregatiti un pachet de urgenta in masina in cazul in care va trebui sa evacuati locuinta si nu va veti mai putea intoarce.

Aceste provizii trebuie sa fie suficiente pentru supravietuirea dvs timp de 3 zile.

Apa este esentiala pentru supravietuire. Stocati cel putin 4 litri de apa / persoana / zi. Cea mai buna este apa plata imbuteliata in sticle mici de plastic. Puneti-le intr-un loc racoros, la intuneric. Notati pe eticheta data cumpararii. Inlocuiti proviziile de apa la fiecare 6 luni. Daca aveti animale de companie pregatiti apa si pentru acestea (aproximativ 30 mililitri de apa / kg / zi).

In cazul in care dupa cutremur veti avea acces la apa din alta sursa, fierbeti apa timp de minim 10 minute si apoi dupa racire puteti sa o consumati in siguranta.

In cazul in care sunteti blocat in toalete sau in baie iar reseaua de apa nu functioneaza, puteti folosi pentru baut apa care se afla in boilere sau in rezervoarele de apa de deasupra toaletelor.

### **Mancarea**

Alegeti mancare care nu trebuie pastrata in frigider, care nu trebuie gatita sau preparata, care este usor de transportat. Alegeti mancare care poate fi mancata de toata familia. Iata cele mai bune exemple:

- conserve de mancare preparata: fasole fiarta, mazare, peste, carne, fructe, vegetale, cereale, bomboane.

- lapte pasteurizat, sucuri, cafea, ceai (imbuteliate)

- zahar, sare, piper, ness

- nu uitati de furculite, cutite, linguri- mancare speciala pentru copii sau pentru persoane care necesita un regim special (diabetici)

Daca aveti animale de companie nu uitati sa puneti deoparte mancare si pentru acestea.

Pastrati un deschizator de conserve exact in locul unde ati depozitat conservele.

### **Imbracamintea**

Trebuie sa aveti pregatit cate un schimb de incaltaminte si imbracaminte / persoana. Pulover, tricou cu maneca lunga, tricou cu maneca scurta, pantaloni rezistenti, sapca sau caciula, imbracaminte de ploaie, adidasii sau bocanci rezistenti la apa, manusi de protectie.

Un sac de dormit sau 2 paturi calduroase sunt necesare pentru fiecare persoana.

### **Kit-ul de prim ajutor**

- pastrati cate un kit de prim-ajutor in casa si in masina.

- medicamente: analgezice, antiseptice

- notati pe o foaie de hartie medicamentele necesare fiecarei persoane din familie si pregatiti provizii din aceste medicamente

### **Alte provizii necesare:**

- radio cu baterii AM/FM si baterii de rezerva (inlocuiti bateriile de rezerva la fiecare 12 luni)

- lumanari

- lanterne si baterii de rezerva (1 lanterna / persoana). Pastrati-le langa pat, in masina si la locul de munca (impreuna cu baterii de rezerva).

- ciocan, cuie, chibrite, sfoara, banda adeziva, pix, marker, carnetel, briceag, fluier (3 fluieraturi scurte este semnalul pentru ajutor)

Incaltamintea trebuie sa fie rezistentă la sticla sparta si moloz- hartie igienica, servetele umede, sapun lichid

- sapun, sampon, deodorant, pasta de dinti, periuta de dinti

- saci de plastic

- carti de joc, carti de lectura, jocuri - pentru intreaga familie

- carti de colorat, creioane, jucarii, hartie, etc. pentru copii

### **Actele familiei**

- testamente, polite de asigurare, contracte, actiuni

- pasaportul, actele de identitate, carnetul de sanatate

- bani lichizi, monede

- actele conturilor din banci

- numere de telefon importante

- certificate de nastere, de casatorie, etc

Aceste acte trebuie sa fie depozitate in pungi de plastic care se inchid ermetic.

### **Creati un plan de urgenta pentru familia dumneavoastra:**

- asigurati-va ca fiecare membru al familiei stie ce sa faca acasa, la scoala sau daca seismul are loc cand membrii familiei sunt separati unul de celalalt.

- vorbiti cu un prieten din afara localitatii sa fie persoana de contact in cazul unui cutremur. Membrii familiei vor putea tine legatura telefonic cu acesta si vor putea comunica intre ei in acest fel in cazul in care sunt separati. De obicei in timpul / dupa un cutremur, legaturile telefonice interurbane sunt mai stabile decat cele locale.

- stabiliti un loc de intalnire in cazul in care v-ar fi imposibil sa ajungeti acasa.

### **Cum sa va protejati in timpul unui cutremur daca va aflati...**

#### **A. Intr-o cladire:**

- Stati pe loc. Nu fugiti afara.

- Intrati sub o masa grea sau un birou sau orice alt obiect de mobilier de care va puteti tine. Daca sunteti pe un hol ghemuiti-va si proptiti-va de un perete de interior.

- Evitati usile. Din cauza miscarilor usile se pot tranti si pot sa va raneasca

- Protejati-va fata si capul

- plecati de langa ferestre, usi de sticla, oglinde, sobe, biblioteci, mobilier inalt

- daca sunteti intr-un scaun cu rotile blocati rotile si acoperiti-va capul si ceafa cu mainile

- nu folositi liftul. Daca va aflati intr-un lift in timp ce incepe un cutremur apasati butonul de oprire si apoi butonul celui mai apropiat etaj. Iesiti din lift cat de repede puteti.

#### **B. Afara:**

- stati pe loc. Incercati sa va duceti spre o zona mai sigura departe de ferestre, cladiri, stalpi de electricitate sau de telefon

#### **C. Intr-un vehicul:**

- Incercati sa trageți pe dreapta intr-un loc sigur. Nu blocati soseaua. Feriti-va de poduri, tunele si cladiri. Stati in vehicul.

#### **D. Intr-un loc public aglomerat**

- retrageți-va intr-un loc unde sa nu fie imbulzeala. Daca va aflati intr-un centru de magazine (Mall) intrati in cel mai apropiat magazin.

#### **E. La scoala:**

- Intrati sub banca si agatati-va de piciorul acesteia. Nu stati cu fata spre geam.

#### **F. In autobuz:**

Stati pe scaun pana la oprirea acestuia.

#### **Dupa cutremur:**

- verificati daca sunteti ranit sau daca sunt raniti in zona. Administrati primul ajutor.

- Nu folositi telefonul decat daca vreti sa anuntati o urgenta majora.

- imbracati-va in haine rezistente care sa va protejeze de moloz sau de geamuri sparte.

- verificati casa pentru a vedea daca are distrugeri. Daca dvs considerati ca locuinta nu este sigura, iesiti si nu mai intrati inapoi.

- nu aprindeti chibrite, nu folositi intrerupatoare pana cand nu va asigurati ca nu sunt scurgeri de gaze. Folositi lanterne si nu inchideti robinetele principale de la tevi decat daca sunt avarii la acestea.

- daca aveti apa la robinet imediat dupa cutremur, umpleti cu apa cada de baie si orice alte recipiente.

- Ascultati la radio anunturile oficiale.

- nu folositi vehiculul decat in caz de urgenta majora. Pastrati drumurile libere pentru ambulante si pompieri.

- daca sunteti in masina iar in jurul acesteia au cazut cabluri de electricitate de pe stalpi, nu coborati din masina. Asteptati sa fiti salvat.

- stati la 10 m distanta de cablurile cazute de pe stalpi.

- daca aveti animale de companie cautati-le si asigurati-va ca nu sunt ranite.