



**Oamenii au supraviețuit unor cutremure teribile.**

**ȘI TU POȚI!**

**FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR!**

[www.safequake.eu](http://www.safequake.eu)

**PROJECT CO-FINANCED BY THE EUROPEAN COMMISSION**

## REGULI GENERALE PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

### DE CE TREBUIE SĂ TE PREGĂTEȘTI

Numai tu ești în măsură să stabilești ce să faci în cazul producerii 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

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

### INFORMEAZĂ-TE

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

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

### CREAZĂ-ȚI PROPRIA REȚEA DE SUPT 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-ȚI 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-ȚI UN KIT DE SUPRAVIETUIRE

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, fluiet, conserve, apă, etc.) de care probabil vei avea nevoie pentru siguranța și confortul tău. Verifică conținutul kitului cel puțin o dată pe an și înlocuiește stocul de apă și alimente. Ține-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 grijă 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.
- ✓ Ține 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 afli în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te afli lângă 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.
- ✓ Ține la îndemână, 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 utile 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 aparate auditive, ochelari sau alte dispozitive ajutoare, 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 afli în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te afli lângă 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.
- ✓ Ține la îndemână, atât acasă cât și la serviciu, o lanternă și baterii suplimentare. O lanternă și un fluier pot fi foarte utile dacă trebuie să ceri ajutor.
- ✓ Dacă viața ta depinde de aparate 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 afli în pat când începe cutremurul, rămâi acolo, doar dacă deasupra ta nu se află o lustră, un obiect suspendat sau nu te afli lângă 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, solicită ajutor celor din jur.
- ✓ Contactează-ți rudele și spune-le că ești în siguranță. Efectuează numai apeluri de scurtă durată.

## **Un cutremur major îți 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 Deorientare
- o Dificultăți de memorie
- o Dificultăți de atenție
- o Dificultăți în luarea deciziilor

### **Reacții emoționale**

- o Tristețe
- o Depresie
- o Anxietate
- o Iritabilitate și furie
- o Șoc emoțional

**Acestea sunt reacții normale la un eveniment anormal!**

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

## **Modalități de a face față unui astfel de eveniment:**

- Ai grijă de tine. Mănâncă sănătos, dormi suficient și urmează indicațiile medicului.
- Apelează la rețeaua ta de suport social.
- NU lua decizii majore în această perioadă.
- NU abuza de medicamente și alcool pentru a face față problemelor.
- Relaxează-te. Nu te implica într-un volum prea mare de activități. Pentru a reduce pericolul de accidentare, evită ridicarea unor obiecte grele și suprasolicitarea.

Menține-ți o bună igienă pentru a evita răspândirea bolilor contagioase.

**Nu uita! Dacă nu te simți bine în 2-3 săptămâni de la producerea cutremurului, ar trebui să ceri ajutor specializat.**

**FII PREGĂTIT PENTRU CUTREMUR!**

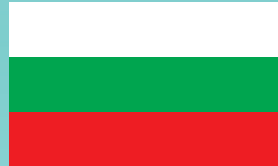




**EUROPEAN COMMISSION  
DG ECHO  
Civil Protection  
Preparedness and Prevention**



**Inspectoratul General  
pentru Situații de Urgență  
*Str. Banu Dumitrache, 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*  
CROATIA**

**Număr unic de urgențe: 112**