



Atunci când vorbim despre un cutremur major în București, întrebarea nu este dacă, ci când.

Oricât de bine ar reacționa autoritățile, dacă nu ești rănit în stare gravă, în primele 72 de ore ești pe cont propriu. Așa încât este vital să fii pregătit. Tu și cei dragi ție.

ÎNAINTE DE CUTREMUR

Rucsacul meu de urgență este compus din:

- a. Nu am un rucsac de urgență
- b. Un sertar cu lanterne și baterii, apă îmbuteliată și o trusă de prim ajutor în baie
- c. Un coș cu lanterne și baterii, apă îmbuteliată, conserve și o trusă de prim ajutor
- d. Apă pentru trei zile, conserve, un radio alimentat de la baterie și lanterne, baterii suplimentare, o trusă de prim ajutor, medicamente suplimentare, și un rucsac de urgență în mașină (apă, conserve, păaturi termice, trusă de prim ajutor, lanterne, baterii)**

Eu și familia mea avem:

- a. Un rucsac de urgență acasă
- b. Un rucsac urgență în mașină
- c. Un rucsac de urgență la birou
- d. Toate de mai sus**
- e. Nu avem rucsac de urgență

Un plan de urgență pentru familie ar trebui să includă:

- a. Informații despre planul de urgență la școlile copiilor
- b. Numele și numărul de telefon al unei persoane apropiate din afara orașului
- c. O listă cu numere de telefon importante, inclusiv ale medicilor și serviciilor de urgență
- d. Un punct de întâlnire în afara casei și unul în afara cartierului în care locuiesc, în cazul în care va trebui să părăsesc zona
- e. Toate de mai sus**

Am făcut următoarele planuri pentru părinții/ bunicii mei în vârstă:

- a. Nimic specific. Autoritățile vor avea grijă de ei.
- b. Îi voi suna și vom decide împreună ce este de făcut pe măsură ce evenimentele se petrec
- c. I-am ajutat să-și creeze un rucsac de urgență și avem un plan familial extins pentru relocarea lor, dacă va fi nevoie.**
- d. Am stabilit că îl vor suna pe cel mai apropiat membru al familiei pentru a se sfătui ce să facă.

(continuare)



În caz de urgență, copiii noștri:

- a. Au încredere că noi vom avea grijă de ei. Nu vrem să-i speriem cu planuri pentru evenimente neplăcute.
- b. Știu cum să sune la 112 și să ne sune pe noi.
- c. Cunoșc planul nostru de urgență pentru familie, care include și persoana pe care o putem suna, în cazul în care suntem separați, locurile de întâlnire și o cale de evacuare a casei.**
- d. Au o listă cu contacte de urgență, care este afișată pe frigider.

Pentru animalele de companie:

- a. Nu am nici un plan, de ce aș avea nevoie? Ele merg unde mergem și noi.
- b. Le abandonăm în casă, eventual cu apă și mâncare
- c. Avem un plan, conserve și medicamente pentru ele în rucsacul de urgență. Știm cine din familie le va prelua dacă va fi nevoie, cunoaștem un spital veterinar care ne poate ajuta în caz de urgență**

70% din persoanele afectate de cutremur sunt accidentate/lovite de obiectele care cad în timpul unui cutremur, cum ar fi: piese de mobilier, oglinzi, aparate și poze/tablouri grele agățate pe pereți. Eu m-am asigurat pentru astfel de situații astfel:

- a. Am verificat atent rafturile, dulapurile și mobila din jurul meu pentru a vedea dacă aceste obiecte, sau alte obiecte, se pot mișca și m-ar putea lovi în timpul unui cutremur
- b. M-am asigurat că deasupra/în jurul patului meu nu am atârnat/montat obiecte grele, oglinzi, tablouri/ fotografiile cu rame grele, iar patul nu este aproape de un geam
- c. M-am asigurat că pot să mă mișc în siguranță dintr-o cameră în alta, fără să mă împiedic de obiecte care ar putea cădea în timpul unui cutremur
- d. Toate cele de mai sus**
- e. Nu am făcut nimic încă

În caz de urgență:

- a. Știu unde sunt toate ieșirile din casă, blocul sau locul unde locuiesc/lucrez
- b. Știu de unde să întrerup apa și gazul
- c. Știu unde sunt locurile sigure din casă sau de la birou unde mă pot adăposti
- d. Știu unde sunt toate actele personale și ale familiei de care am nevoie
- e. Am scanat toate actele importante personale și ale familiei și le am pe un memory stick din rucsacul de urgență
- f. Toate cele de mai sus**
- g. Nu am făcut nimic încă

Știi cât de sigură e clădirea în care locuiești? Dar clădirea în care lucrezi?

- a. Da**
- b. Nu
- c. Parțial

(continuare)



ÎN TIMPUL CUTREMURULUI

Dacă se întrerupe curentul:

- a. Aștept în întuneric să revină lumina
- b. Aprind o candelă/ o lumânare
- c. Caut bateriile lanternei în sertarele din bucătărie, trebuie să fie pe acolo pe undeva
- d. Știu exact unde găsesc în locuință lanterne/ felinare alimentate cu baterii și baterii noi**

Dacă la declanșarea cutremurului sunt în casă:

- a. Mă ridic repede din pat, îi trezesc pe cei cu care locuiesc și încercăm să ne adăpostim
- b. Mă mișc cât mai puțin, mă ghemuiesc într-un loc sigur (de ex. sub o masă solidă), îmi acopăr capul și gâtul cu mâinile și, pe cât posibil, evit obiectele care m-ar putea accidenta**
- c. Încerc să ies cât mai repede din clădire, nu folosesc liftul, mă duc direct la scări
- d. Mă duc în baie, am auzit că acesta este cel mai sigur loc din casă

Dacă cutremurul m-a surprins afară, pe stradă, atunci:

- a. Încerc să mă deplasez într-un spațiu cât mai deschis, evit zonele din proximitatea pereților exteriori ai clădirilor
- b. Încerc să stau departe de cabluri de curent, țevi de gaz, copaci, mașini
- c. Rămân în spațiu deschis până când încetează cutremurul
- d. Toate de mai sus**

Dacă cutremurul s-a produs când am pornit la drum cu mașina:

- a. Încerc să nu opresc mașina în locuri periculoase (pe poduri, sub clădiri, arbori sau stâlpi de electricitate)
- b. Rămân în mașină cât timp pământul încă se mișcă
- c. Nu mă așez sub mașină sau lângă ea
- d. Evit curgerile de apă și crăpăturile mari din asfalt
- e. Am grijă la (și încerc să nu mă apropiu de) cablurile de electricitate/ țevile de gaze rupte/avariate
- f. Toate cele de mai sus**

(continuare)



DUPĂ CUTREMUR

După ce s-a oprit cutremurul, dacă nu sunt rănit grav știu că este responsabilitatea mea să am grijă de mine și de familia mea, nu mă aștept ca echipajele de pompieri și de salvare să aibă capacitatea de a ajunge la toți oamenii, așa că:

- a. Rămân calm, verific dacă nu sunt rănit, îi ajut pe cei din jur să își revină
- b. Închid gazele și lumina din locuință
- c. Dacă geamurile nu s-au spart, deschid larg ferestrele pentru eventualitatea în care s-au produs deja scurgeri de gaze
- d. Deschid ușa pentru a mă asigura că nu se va bloca
- e. Umplu cada cu apă, căci probabil alimentarea cu apă se va opri în scurt timp
- f. Dau SMS pentru a verifica dacă familia și vecinii mai vulnerabili sunt bine, evit să-i sun pentru a nu suprasolicita comunicațiile telefonice
- g. Dacă sunt blocat în locuință, pun mesaj mare în geam „Ajutor!”
- h. Îmi caut rucsacul de urgență, încerc să mă asigur dacă și când este sigur să părăsesc locuința și caut informații din surse oficiale

i. Toate de mai sus

După cutremur, dacă acesta m-a surprins afară:

- a. Mă aștept să întâlnesc mulți oameni speriați, agitați și care au nevoie de ajutor
- b. Dacă știu să acord primul ajutor, atunci voi face acest lucru pentru persoanele care au nevoie de ajutor
- c. Am grijă pe unde calc și încerc să evit clădirile avariate cablurile de electricitate sau orice alte obiecte ce s-ar putea desprinde și m-ar putea accidenta
- d. Mă aștept să apară eventuale replici ale cutremurului

e. Toate de mai sus

Elementul esențial în supraviețuirea oricărui tip de dezastru natural este:

- a. Locul unde te afli
- b. Momentul în care se produce dezastrul
- c. Pregătirea pentru dezastru
- d. Niciuna dintre variantele de mai sus



BUCUREȘTIUL PREGĂTIT

Inițiat de

FUNDAȚIA
COMUNITARĂ
BUCUREȘTI

ÎNCEPE DE AZI!



Pregătește-ți rucsacul
de urgență



Pregătește-ți locuința
de cutremur



Fă un plan împreună
cu familia



Stabilește un loc de întâlnire
cu familia



Discută cu profesorii
copiilor tăi



Verifică planul de cutremur
de la locul de muncă



Află date despre construcția
clădirii tale



Fă un curs de prim
ajutor



Vorbește despre pregătire
cu cât mai mulți oameni

RESURSE UTILE

<https://bucurestiulpregatit.ro/cum-te-pregatesti/>
<https://fiipregatit.ro/plan-personal/>
<https://crucearosie6.ro/siguranta-in-caz-de-cutremur/>

<https://shop.bineboutique.ro/rucsac-de-bine.html>
<https://subtoculusii.ro>

<https://crucearosie.ro/cursuri-2/cursuri-de-prim-ajutor/>
<https://fundatiapentrusmurd.ro/activitati/voluntariat/>

<https://amccrs-pmb.ro>
Harta digitală clădiri cu risc seismic
Bucureștiul și cutremurele