

# CUM TE PREGĂTEȘTI PENTRU CUTREMUR

## ÎNAINTE



### PLAN cu familia

Discută cu ei despre cutremur. Stabiliți un loc sigur de întâlnire. Exersați periodic comportamentele corecte.



### RUCSAC cu provizii pentru 3 zile

Apă, conserve, medicamente, fluier, radio pe baterii, baterie externă, sac de dormit, lanternă cu dinam, trusă medicală, haine.



### MĂSURI de protecție în casă

Ancorează mobila și ce atârnă de pereți sau tavan. Ai grijă la ce îți poate cădea în cap. Fixează electronicele grele.

## ÎN TIMPUL



1. Lasă-te la pământ.



2. Protejează-ți capul și gâtul cu mâinile. Încearcă să ajungi sub o masă solidă sau lângă un perete interior.



3. Ține-te bine.



Nu fugi pe scări. Nu te apropia de ferestre, pereți exteriori, nu ieși pe balcon.



Blocați frânele și protejați-vă capul.



Dacă ești în mașină sau pe stradă, oprește-te din mers și depărtează-te de clădiri.

## DUPĂ



### EȘTI BLOCAT ÎN INTERIOR

Atârnă o bucată de pânză albă sau folosește fluierul sau o bătaie ritmică.



### NU TE GRĂBI SĂ PĂRĂSEȘTI CLĂDIREA

Nu suna la 112 decât dacă e absolut necesar. Lasă liniile libere pentru urgențe reale.



### PREGĂTEȘTE-TE PENTRU REPLICI

Nu aprinde lumânări, brichete sau chibrituri. Oprește curentul, gazul și apa.

**TRĂIEȘTI ÎNTR-UN ORAȘ CU RISC SEISMIC. ESTE ȘI RESPONSABILITATEA TA SĂ TE PREGĂTEȘTI!**



Descarcă, tipărește și afișează la bloc sau la locul de muncă!

