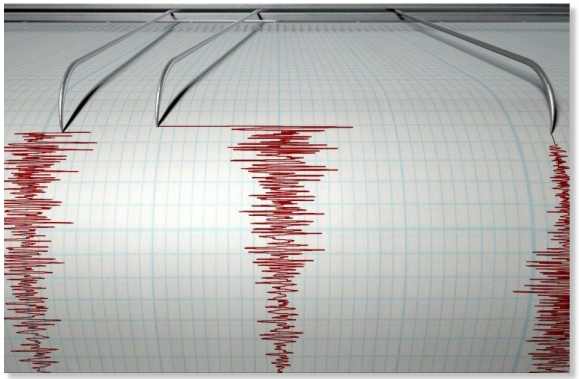
Pentru limitarea efectelor unui cutremur asupra membrilor familiei şi a locuinţei individuale, fiecare cetăţean trebuie să-şi însuşească măsurile de prevenire şi comportare în timpul şi după producerea unui cutremur.

Asigurarea protecţiei şi intervenţiei la cutremur constituie un atribut al administraţiei publice centrale, locale şi al organismelor special constituite prin lege, care organizează şi conduc acţiunile de intervenţie.

Un factor important în asigurarea protecţiei îl constituie CALMUL, grija de a-l transmite şi celor din jur! Calmul şi cuvintele de încurajare diminuează starea de stres şi contribuie la prevenirea panicii!!!



Inspectoratul pentru Situaţii de Urgenţă "Gheorghe Pop de Băseşti" al Judeţului Maramureş

Baia Mare, Strada Vasile Lucaciu, nr. 87
Tel: 0262/211.212; 0262/211.213
Fax: 0262/214.921

Inspectoratul pentru Situaţii de Urgenţă "Gheorghe Pop de Băseşti" al Judeţului Maramureş

Modul de comportare al cetăţenilor în cazul producerii unui CUTREMUR

Este foarte important să ştim şi să aplicăm o serie de măsuri de prevenire şi comportare în timpul şi după producerea unui cutremur.

Înaintea unui cutremur:

- **Pregătiţi** un plan de urgenţă pentru dumneavoastră şi familie.
- **Instruiţi-vă** membrii familiei cu privire la modul de comportare în cazul producerii unui seism.
- **Învăţaţi** metodele de acordare a primului ajutor medical.
- **Procuraţi-vă** o trusă medicală de prim-ajutor.
- **Plasaţi** obiectele voluminoase/grele sau cele din sticlă cât mai aproape de podea, pe rafturi inferioare sau chiar fixate de perete.
- **Aflaţi** de unde şi cum se întrerupe curentul electric, gazul sau apa şi poziţia principalelor întrerupătoare şi robinete.
- **Verificaţi** actele privitoare la asigurarea locuinţei. Unele pagube pot fi acoperite chiar şi fără o asigurare specială pentru cutremure. Protejaţi actele importante.
- **Stabiliţi** care sunt locurile mai sigure în fiecare cameră - sub o masă rezistentă sau sub o grindă.
- Utilizaţi garnituri flexibile la ţevi, pentru a le conferi o anumită flexibilitate şi a evita eventualele scurgeri de gaze sau de apă.
- **Pregătiţi-vă** pentru a supravieţui singur pentru cel puţin o perioadă de 3 zile.

În timpul unui cutremur:

Dacă sunteţi în locuinţă:

- **Păstraţi-vă** calmul şi nu intraţi în panică, liniştiţi-i pe ceilalţi, protejaţi copiii, bătrânii şi femeile. Nu vă speriaţi de zgomotele din jur.
- **Adăpostiţi-vă** sub o masă rezistentă sau sub o grindă, acoperiţi-vă faţă şi capul, ghemuindu-vă într-un colţ interior al încăperii şi aşteptaţi până ce se opreşte vibraţia.
- **Staţi** departe de geamuri, ferestre, uşi si pereţi exteriori şi de obiecte care ar putea să cadă;
- **Rămâneţi** în interior până ce se termină vibraţia şi asiguraţi-vă că sunteţi în siguranţă înainte să ieşiţi din locuinţă.
- **Nu** folosiţi lifturile.
- **Nu** folosiţi scările pe timpul cutremurului. Foarte multe accidente se petrec din cauza pierderii echilibrului şi a panicii.

Dacă sunteţi în afara unei clădiri:

- De îndată ce sunteţi în spaţiu deschis, **rămâneţi** acolo până ce vibraţia încetează.
- **Îndepartaţi-vă** de clădiri, stâlpi de iluminat şi cabluri de utilităţi.

Dacă sunteţi într-un vehicul în mişcare:

- **Nu** părăsiţi mijloacele de transport în comun pe timpul mişcării seismice.
- **Opriţi** vehiculul şi rămâneţi în interior. Evitaţi să opriţi lângă clădiri, copaci, pasarele şi cabluri de utilităţi.
- **Ieşiţi** cu grijă imediat ce cutremurul s-a terminat. Evitaţi şoselele, podurile şi rampele care pot fi afectate de cutremur.

Dacă sunteţi prins sub dărâmături:

- **Nu** aprindeţi chibrituri.
- **Nu** vă mişcaţi dintr-un loc în altul şi nu ridicaţi praful. Acoperiţi-vă gura cu o batistă sau cu o haină.

După un cutremur:

- **Nu** părăsiţi imediat locuinţa. Asiguraţi-vă că o puteţi face fără să vă accidentaţi.
- **Fiţi pregătit** pentru eventualele replici ale cutremurului. Aceste cutremure secundare sunt de obicei mai puţin violente decât primul, dar pot fi suficient de puternice pentru a produce pagube structurilor afectate.
- **Nu** încercaţi să-i mişcaţi pe cei răniţi, doar dacă trebuie scoşi dintr-o zonă periculoasă în care le este ameninţată viaţa. Dacă trebuie să mişcaţi o persoană inconştientă, mai întâi imobilizaţi-i gâtul şi spatele.
- **Încercaţi** să comunicaţi cu salvatorii prin mijloacele care vă stau la dispoziţie.
- **Nu** utilizaţi în interiorul clădirilor, după un cutremur, lumânări, chibrituri sau alte surse de lumină cu flacără deschisă pentru a evita eventualele explozii şi incendii.
- **Evitaţi**, pe cât posibil, deplasările în vederea vizitării rudelor sau a cunoştinţelor pentru a vedea care este starea lor, pentru a nu aglomera mjloacele de transport şi arterele de circulaţie.
- **Participaţi** (dacă vi se solicită şi sunteţi apţi) la acţiunile de înlăturare a dărâmăturilor şi salvare a oamenilor.