

CUM SCĂPĂM DE CUTREMUR?

Vestea proastă e că nu scăpăm > Bucureștiul e capitala cu cel mai ridicat risc seismic din Europa, **cutremurul cel mare va veni la un moment dat** (nu știm când, nu știm câți vor muri, dar știm că vine).

Vestea bună e că nu e totul pierdut > multe din accidente pot fi evitate cu pregătire prealabilă. Cel mai responsabil gest pe care îl poți face pentru familia ta e **să te prindă pregătit următorul mare cutremur**. Iată ce trebuie să faci:

Înainte de cutremur

1 PLAN DE ÎNTÂLNIRE CU FAMILIA

Care e locul sigur în care te regăsești cu cei dragi după cutremur, în caz că vă prinde separat? Cât vă așteptați acolo? Telefoanele nu vor funcționa - cum vă dați de veste că ați fost acolo?



2 PROVIZII PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Câteva idei: **apă, conserve, medicamente** (dacă ești dependent de ele). Un fluier, un radio pe baterii, o baterie externă, un sac de dormit, o lanternă (cu dinam), o trusă medicală, haine.



3 MĂSURI DE PROTECȚIE ÎN CASĂ

Ancorează bine mobila și tot ce atârna de pereți sau tavan. **Ai grijă la ce îți poate cădea în cap** când dormi (oglinzi, tablouri, ghivece). Fixează electronicele grele.



În timpul cutremurului

4 MERGI LA LOCUL CEL MAI SIGUR

Ține minte metoda „drop / cover / hold”
Lasă-te la pământ, acoperă-ți capul și refugiază-te sub un loc solid (masă, birou) sau lângă un perete interior.



5 CE SĂ NU FACI

Nu coborî pe scări, nu lua liftul, nu sări de la etaj. Nu te panica.



Nu te adăposti sub tocul ușii.

Metoda e învechită, zic specialiștii, căci structura clădirilor e proiectată diferit în ultimii zeci de ani.



Nu suna la 112 decât dacă e absolut necesar. Nu ocupa linia cu probleme triviale.



Nu aprinde bricheta sau chibrituri, pentru a nu risca un incendiu, în cazul scurgerilor de gaze

După cutremur

6 RĂMÂI CALM

Pregătește-te de o replică. Inspectează cu grijă locuința, evitând zonele avariate.



Cere ajutorul dacă ești blocat:

Semnalizează-ți prezența cu o pânză albă la fereastră, folosește un fluier sau bate ritmic dacă ești prins sub dărâmaturi.

OPREȘTE



gazul



curentul



apa

EDUCĂ-TE PE TINE ȘI PE ALȚI

www.antiseismic.info

www.bucurestiulpregatit.ro

www.dupacutremur.ro

www.e-cutremur.ro