



fiipregatit.ro

PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE  
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

# CUTREMUR

## Înainte de cutremur

- Executați lucrări de reparație și întreținere la clădirile care necesită acest lucru.
- Nu faceți modificări la clădiri, în vederea măririi sau micșorării unor spații, care afectează structura de rezistență a acestora.
- Nu montați instalații grele (antene, instalații de ventilație/climatizare, etc.) pe elementele structurale sau nestructurale ale clădirii, dacă acestea afectează structura de rezistență.
- Pregătiți-vă rucsacul pentru situații de urgență: rucsacul pentru situații de urgență conține obiecte care vă ajută să supraviețuiți timp de 3-5 zile, în cazul în care este nevoie să părăsiți locuința.
- Priviți în locuința dumneavoastră și încercați să vă imaginați ce ar putea să se întâmple în fiecare cameră dacă s-ar produce un cutremur.

## În timpul cutremurului

- Nu are importanță unde vă aflați în momentul producerii cutremurului.
- Adăpostiți-vă imediat într-un loc sigur și rămâneți calm până la încetarea cutremurului.
- Dacă sunteți în interiorul unei clădiri rămâneți pe loc, nu încercați să ieșiți afară și nu vă duceți pe balcon.
- Adăpostiți-vă sub o masă, un birou sau o piesă solidă de mobilier și țineți-vă bine de aceasta.
- Dacă sunteți pe un hol, așezați-vă în poziție ghemuit lângă un perete interior.
- Protejați-vă capul și fața.
- Îndepărtați-vă de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobile înalte, aparate de iluminat.
- Dacă sunteți în scaun cu rotile, blocați-i rotile și protejați-vă capul și ceafa.
- Dacă sunteți într-un loc public (de exemplu: un magazin), adăpostiți-vă în locuri cât mai departe de ferestre ori de raioane cu obiecte grele.
- Nu ieșiți afară unde ați putea fi rănit. Nu utilizați liftul. Dacă sunteți în lift în timpul producerii cutremurului, apăsați butonul de urgență. Când liftul se oprește, ieșiți cât mai repede posibil din lift și adăpostiți-vă într-un loc sigur.
- **ATENȚIE!** Pe timpul cutremurului obiectele pot să se răstoarne sau să alunece, tencuiala din tavan se poate desprinde iar geamurile se pot sparge.
- **DACĂ SUNTEȚI ÎN EXTERIORUL CLĂDIRII** adăpostiți-vă într-un loc sigur, departe de ferestre, clădiri, poduri, cabluri electrice sau stâlpi. Stați la cel puțin 10 m de cablurile electrice rupte sau căzute.



fiipregatit.ro

PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE  
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

# CUTREMUR

- **DACĂ SUNTEȚI ÎNTR-UN VEHICUL** rămâneți în autoturism. După încetarea cutremurului, nu ieșiți din vehicul dacă au căzut în jur cabluri electrice. În acest caz, așteptați forțele de intervenție. Opriti-vă într-un loc sigur, fără a bloca drumul, departe de poduri, viaducte și imobile.
- **DACĂ VĂ AFLAȚI PE MUNTE** fiți atent în jur și căutați un loc sigur unde să vă adăpostiți. Pe pantele instabile, sunt posibile căderi de pietre sau de copaci ori alunecări de teren.

## După cutremur

- Încercați în primul rând să rămâneți calm.
- Liniștiți persoanele speriate și copiii.
- Verificați dacă sunteți răniți și apoi uitați-vă și la persoanele din jur. În cazul în care sunt răniți, asigurați primul ajutor, doar dacă vă pricepeți.
- Dacă, în urma producerii unui cutremur, ați fost surprins sub dărâmături sau în incinte, la anumite intervale de timp, dacă este posibil, trebuie să loviți cu un obiect tare în partea cea mai compactă a locului în care sunteți blocați, pentru a transmite semnale care să permită localizarea.
- Nu folosiți telefonul, decât pentru a semnala o urgență.
- Puneți-vă încălțăminte și haine rezistente pentru a evita să fiți rănit de bucățile căzute, în special cele de sticlă.
- Verificați dacă locuința a suferit pagube.
- Verificați starea instalației de gaz doar cu emulsie de apă și săpun.

- Dacă alimentarea cu apă curentă este în continuare disponibilă, umpleți cada și alte recipiente, pentru cazurile în care aceasta s-ar putea opri ulterior.
- Dacă trebuie să părăsiți locuința pentru că nu mai este sigură, nu uitați să vă luați rucsacul de urgență.
- **ATENȚIE!** Fiți atenți la scări. S-ar putea ca mișcarea seismică să fi afectat rezistența acestora.
- Dacă aveți nevoie de ajutor și nu mai puteți ieși din locuință, puneți la fereastră un afiș pe care scrie cu litere foarte mari: **A J U T O R !**
- Ascultați la radio instrucțiunile autorităților.
- Nu folosiți mașina decât în situații extreme. Căile de circulație trebuie lăsate libere pentru mașinile de intervenție.
- În unitățile de învățământ preșcolar, primar și gimnazial, profesorii îndrumă copiii și asigură protecția acestora până la sosirea unui adult din familie.