

PRIMĂRIA COMUNEI BOGDANA
SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
JUDEȚUL VASLUI



Cutremur: În timpul evenimentului unui cutremur

Află pașii simpli de urmat în timpul unui cutremur pentru a te menține în siguranță.

Moartea sau rănirea au loc atunci când oamenii cad încercând să meargă sau să alerge în timpul cutremurului sau când sunt loviți de obiecte care cad.

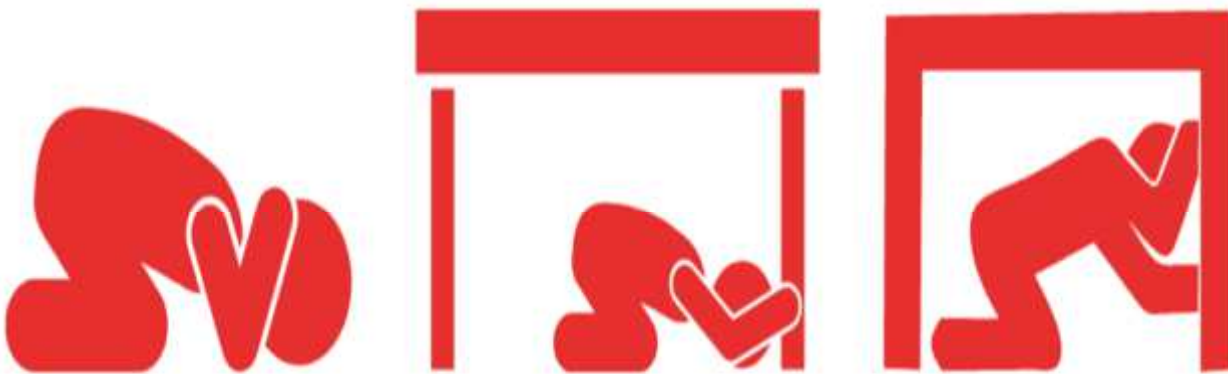
Cel mai simplu mod de a te menține în siguranță este **să te așezi, să te acoperi și să te ții:**

Așază-te la sol în mâini și genunchi.

- Această poziție te protejează de a te dezechilibra și îți permite să te retragi pe burtă într-un spațiu protejat.
- Dacă ești într-un scaun cu rotile sau un cadru de mers cu șezut și rotile, blochează roțile și rămâi așezat până când cutremurul se oprește, protejându-ți în același timp partea din spate a gâtului și a capului cu brațele.
- Dacă nu te poți așeza la sol, sprijină-te de un perete interior.

Acoperă-ți capul și gâtul cu brațele.

- Îndepărtează-te de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobilier înalt, aparate de iluminat.
- Dacă o masă, un birou sau alt mobilier robust se află în apropiere, târăște-te sub el pentru protecție.
- Dacă nu există un astfel de spațiu protejat, târăște-te lângă un perete interior departe de ferestre.
- Stai în genunchi și apleacă-te. **Ține-te** până când tremurul se oprește.
- Ține-te de piciorul biroului sau orice obiect solid ancorat cu o singură mână. Cu celălalt braț, protejează-ți capul și gâtul.
 - Dacă nu te afli sub un spațiu sigur, protejează-ți capul și gâtul cu ambele brațe într-opoziție g.



Ce faci în diferite situații:

- **În interior:** Rămâi acolo! NU aleră afară sau pe scări.
- **Dacă ești în pat:** Întinde-te cu fața în jos pe saltea și acoperă partea din spate a gâtului și capul cu o pernă.
- **Dacă ești în bucătărie:** Ieși afară! Există o mulțime de lucruri nesigure care pot cădea pe tine.
- **Afară:** Îndepărtează-te de clădiri, copaci, stâlpi și linii electrice, apoi așază-te, acoperă-te și ține-te. Stai la cel puțin 10 m de cablurile electrice rupte sau căzute.
- **În mașină:** Trage pe dreapta, oprește-te fără a încurca traficul și rămâi acolo până când cutremurul se oprește, aplecându-te pentru a-ți proteja partea din spate a gâtului și a capului.
- **În lift:** apăsă butonul de urgență. Când liftul se oprește, ieși cât mai repede (dacă este posibil) și adăpostește-te într-un loc sigur (atenție la scări!).
- **Într-un loc public** (de exemplu, un magazin) – stai cât mai departe de ferestre ori de raioane cu obiecte grele plasate mai sus de 1 metru.
- **Pe munte** - fii atent în jur și caută un loc sigur, departe de pantele instabile. Sunt posibile căderi de pietre, copaci ori alunecări de teren.

Întocmit,
Șef SVSU
Hondru Gina