



BUCUREȘTIUL PREGĂTIT

Inițiat de

FUNDAȚIA  
COMUNITARĂ  
BUCUREȘTI

## GHID INFORMATIV "BUCUREȘTIUL PREGĂTIT", FUNDAȚIA COMUNITARĂ BUCUREȘTI

### Cum te pregătești pentru cutremur? Ce faci în timpul și după cutremur?

Cutremurul este, din păcate, subiectul zilei. Vei auzi multe și vei vedea imagini îngrozitoare. Copiii tăi vor asista la discuții despre asta, poate vor vedea pentru prima dată, la televizor, efectele unui dezastru natural sau, cel puțin, îți vor simți preocuparea. În materialul de mai jos am adunat, am sintetizat și am explicat informațiile pe care este bine să le știi ca locuitor al unui oraș extrem de vulnerabil la un cutremur mare.

**PLANUL CU FAMILIA.** Poate ești la serviciu când începe cutremurul. Poate copiii sunt la școală. Poate cu prietenul tău cel mai bun nu ai mai vorbit de câteva zile. Stabiliți un punct de întâlnire în caz de cutremur! Recomandările sugerează un loc accesibil tuturor, aproape de școală, serviciu și de casă, într-un spațiu deschis. Decideți câtă vreme vă așteptați acolo dacă cutremurul nu vă prinde împreună.

Pe lângă locul de întâlnire, planul familial de urgență ar trebui să conțină variantele alternative de comunicare, rolul fiecărui membru al familiei în situații critice, o persoană de contact din alt oraș, cunoașterea și repetarea celor mai sigure locuri din casă și unde se află rucsacul.

Explicați-le copiilor cât de important este să poată lua legătura cu părinții sau cu cei apropiați într-o situație de urgență și vorbiți-le despre nevoia identificării unei persoane de contact la distanță, pe care toți membrii familiei trebuie să o contacteze. În astfel de situații, s-ar putea să fie mai ușor de comunicat cu cineva din afara orașului. Încurajați-i să ofere exemple de astfel de persoane. Învățați-i pe cei mici cum să apeleze 112 și ce informații să ofere, numerele de telefon ale părinților și ale unei alte persoane de contact. Notați aceste contacte de urgență și plasați-le în ghiozdanul copiilor și în portofelul vostru.

**Alcătuți împreună RUCSACUL DE URGENȚĂ.** Acesta trebuie să conțină lucruri de bază care îți permit ție și familiei tale să supraviețuiești singuri, minimum 72 ore. Nu uitați: conținutul trebuie personalizat (ex.: medicamentele pentru afecțiuni cronice, hrană și medicamente pentru animalele de companie, etc.).

**Pentru supraviețuire:** apă pentru 3 zile, alimente neperisabile, care nu necesită preparare, hrană și apă pentru animalele de companie.

**Prim-ajutor:** trusă de prim ajutor standard, rezervă de medicamente personale, analgezice, antiseptice, spirt, soluție antibacteriană, pansamente, garou, șervețele umede igienă/ hârtie igienică, șervețele antibacteriene.

**Protecție:** pătură termică/ folie izotermă/ sac de dormit, mască de protecție cu supapă pentru praf, mănuși.

**Semnalizare și instrumente:** lanternă (pe baterii/ dinam), fluier, radio portabil FM, baterii de rezervă, baterie externă telefon mobil, bețe/ torțe luminoase pentru semnalizare/ iluminare în casă; chibrituri, briceag multifuncțional, cheie pentru închiderea utilităților, bandă adezivă, saci de polietilenă pentru securizarea adăpostului.

**Alte lucruri esențiale:** copii acte personale (carte de identitate, asigurări, acte de proprietate)-sau salvează-le pe drive/ Cloud-, bani, planul cu familia, set suplimentar de chei ale casei și mașinii.

**ACASĂ.** Nu face modificări la structura de rezistență. Identifică locurile sigure (masă/alt mobilier solid sau perete interior aflat la distanță de ferestre și obiecte grele)

**Imaginează-ți ce s-ar putea întâmpla la un cutremur major: cade șifonierul pe pat? Poate comoda să blocheze ușa? Ai tablou/ oglindă deasupra capului?**

- Fixează mobila în perete
- Mută obiectele grele pe rafturile de jos
- Pune sisteme antiderapante sub televizor/ alte electronice grele
- Mută paturile departe de ferestre
- Închide ușile dulapurilor
- Asigură-te că știi de unde se întrerupe alimentarea cu apă, electricitate și gaz
- Poartă asupra ta o hârtie cu numele, grupa de sânge, contactele cuiva apropiat. Fă același lucru pentru copii.
- Fă un curs de prim-ajutor o dată pe an

Oferă-ți o șansă în plus de a reveni la o viață normală în cazul în care casa ta este afectată de un cutremur mare. Încheie o poliță de asigurare.

**ÎN TIMPUL CUTREMURULUI.** Dacă ești în locuință:

- nu pleca pe scări, nu lua liftul, nu sări pe fereastră, nu ieși pe balcon, nu fugi de afară înăuntru
- lasă-te la pământ, acoperă-ți capul și ceafa cu brațele și adăpostește-te sub o masă/ piesă solidă de mobilier și ține-te de picioarele ei. Repetă: DUCK-COVER-HOLD
- stai departe de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobile înalte, lămpi dacă ești în scaun rulant, blochează roțile și protejează-ți capul

**Dacă ești într-un magazin,** îndepărtează-te de zonele cu obiecte grele. Dacă ești în lift: apasă butonul de urgență, care va opri liftul, și ieși cât mai repede.

**Dacă ești afară,** adăpostește-te departe de ferestre, clădiri, poduri, cabluri electrice sau stâlpi. Stai la cel puțin 10 metri de cabluri electrice căzute sau rupte. Ghemuiește-te și acoperă-ți capul și ceafa cu brațele.

**Dacă ești în mașină,** oprește într-un loc sigur, fără a bloca drumul, departe de poduri, viaducte și clădiri. Nu ieși din mașină până nu se termină. Dacă ai în jur cabluri căzute, așteaptă intervenția serviciilor de urgență, nu te apropia de ele.

**DUPĂ CUTREMUR.** Rămâi calm și nu grăbi să părăsești locul în care te afli. Așteaptă-te la replici, care pot fi și ele violente. **Verifică-ți locuința:**

- Deschide geamurile, închide utilitățile. Dacă mai curge apă, umple cada și toate recipientele din casă.
- Înainte de a părăsi clădirea, asigură-te că accesul către exterior se poate face în siguranță. Scările sunt elementele clădirii care tind să cedeze primele. Verifică să nu existe fisuri în capetele scărilor, la îmbinarea cu peretele, acestea indică fragilizarea scărilor.
- Verifică în ce stare se află elementele de deasupra căii de acces (ex.: plafonul, decorațiunile, obiectele care atârnă), pentru a nu fi rănit după cutremur.
- Îmbracă-te și încălță-te adecvat, ia rucsacul de urgență și ieși cu atenție.
- Nu folosi chibrituri sau lumânări, doar lanterna.
- Nu folosi telefonul pe rețeaua de voce pentru că o vei aglomera. Încearcă să trimiți un SMS.
- Dacă cineva e rănit și te pricepi, acordă primul ajutor.
- Încearcă să rămâi calm și să îi liniștești pe cei din jur.

• **Dacă ai fost prins sub dărâmături,** fă zgomot lovind cu ceva tare într-o țeavă/ altceva compact/ folosește fluierul. Aparatura de căutare-salvare te poate auzi prin 10 metri de dărâmături.

• **Dacă nu poți părăsi locuința,** pune în geam mesajul AJUTOR sau un cearceaf alb.

- Nu folosi mașina decât dacă nu ai altă soluție – pentru a ajunge la spital, de exemplu. Drumurile trebuie lăsate libere pentru mașinile de intervenție.
- Ascultă instrucțiunile de urgență date de autorități prin radio, până se restabilesc comunicațiile.
- Informează-te cu precădere din surse oficiale pentru a diminua riscul de panică și dezinformare.



### Bucureștiul Pregătit, programul pentru cutremur și alte dezastre majore

Lansat acum patru ani de Fundația Comunitară București, Bucureștiul Pregătit își propune să pregătească bucureștenii pentru următorul cutremur major – pentru că nu putem consolida clădiri (nimeni din societatea civilă nu poate interveni în ceea ce înseamnă o zonă de reducere a riscului seismic care presupune miliarde), lucrăm pentru ca oamenii să știe care sunt comportamentele corecte înainte, în timpul și după cutremur cât și pentru crearea unui sistem de suport după producerea dezastrului. Cu aproximativ 300.000 euro, am ajuns la: 3.000 de oameni care au făcut cursuri de prim-ajutor, 13.000 de elevi și profesori care au făcut cursuri de pregătire pentru cutremur, 17 câini de căutare-salvare certificați pentru dărâmături, 200.000 de oameni expuși mesajului despre riscul seismic.