

# **GHID PRACTIC ÎN CAZ DE CUTREMUR**



**Groupama**

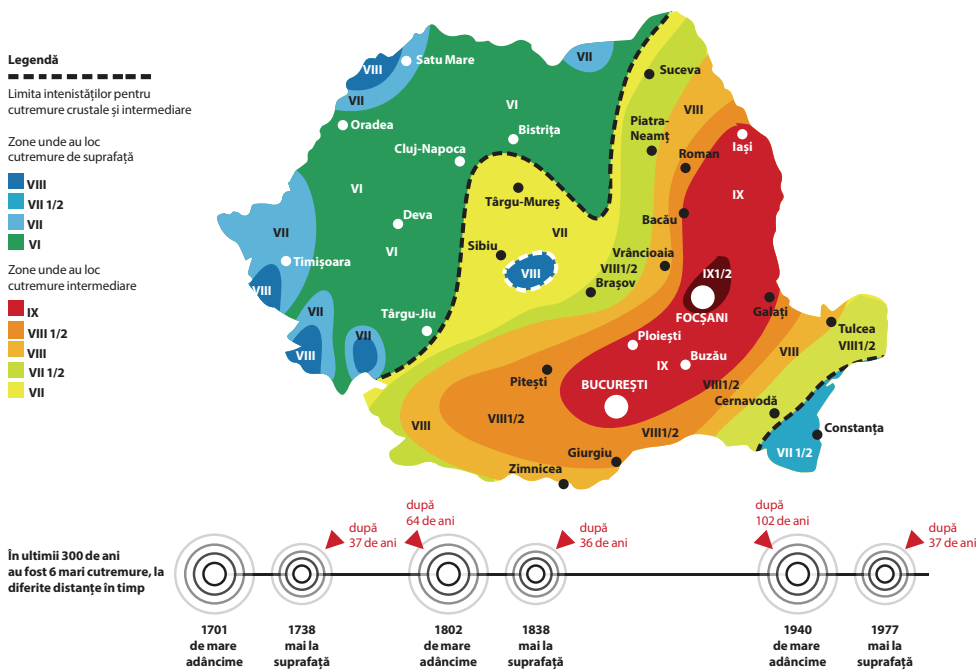
# CUPRINS

Generalități .....	1
Pregătirea .....	3
Faceți primul pas critic către pregătirea personală.....	4
Verificați dacă este sigură casa dvs. ....	5
Atunci când se produce un cutremur – Amintiți-vă LA PĂMÂNT, ADĂPOSTIRE ȘI ȚINERE .....	6
După cutremur .....	7
Sfaturi de prim ajutor .....	8

# Generalități

Cutremurele sunt obișnuite în România, câteva fiind înregistrate în fiecare an în interiorul și în jurul țării. Majoritatea sunt prea slabe pentru a fi simțite, însă există probabilitatea producerii, undeva în țară, la un moment dat, a unui cutremur capabil de a cauza daune structurale. Există riscul real ca unul dintre acestea să fie „cutremurul cel mare”.

Harta de mai jos indică răspândirea riscului seismic în România și care sunt zonele cu risc mai ridicat.







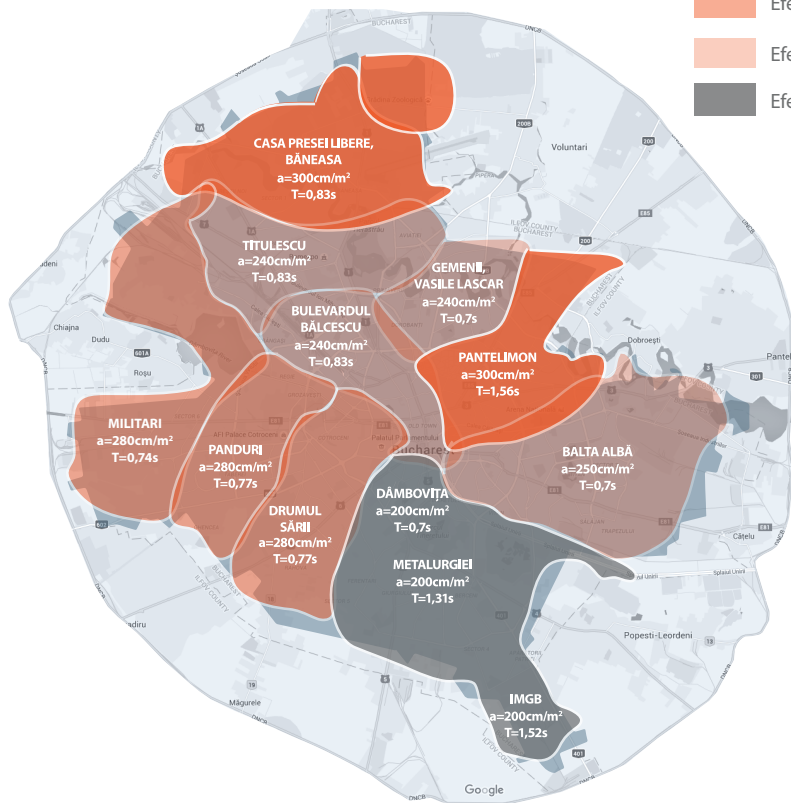
Întrucât București este cel mai mare oraș al țării și se află în zona cu riscul cel mai ridicat, ar putea să sufere consecințe dramatice în cazul unui cutremur major.

# Harta seismică a Capitalei întocmită de Institutul Național de Cercetare - Dezvoltare pentru Fizica Pământului

Valoarea accelerației solului în timpul unui seism major și valoarea timpului de vibrație a terenului trebuie luate în calcul la proiectarea structurii unei clădiri.

## Legendă

-  Efect foarte puternic
-  Efect puternic
-  Efect mediu
-  Efect scăzut



Nu toate zonele din București au același grad de risc seismic, iar zona de nord este cea mai susceptibilă să sufere daune mari din cauza slăbiciunii solului.

Nu există niciun sistem de alertă timpurie fiabil în caz de cutremur.

Din acest motiv, este important ca toată lumea să fie pregătită în caz de necesitate.

## Pregătirea

A fi pregătit pentru un cutremur nu este o acțiune individuală, ci un proiect de familie.

Folosirea unui model de notă de dezastru precum cea de mai jos pentru fiecare membru al familiei îi poate ajuta să se pregătească pentru următorul „mare cutremur”.

Adresă		Telefon			
Informații de contact familie	Nume	Informații contact (serviciu, școală)		Telefon	Nr. CI/pașaport
Informații de contact rude și prieteni	Nume	Informații contact (serviciu, școală)		Telefon	Note
Locuri de evacuare	Zona evacuare	Informații contact (serviciu, școală)		Telefon	Note
	Adăpost urgență				
	Loc întâlnire familie				
Informații medicale familie	Nume	Data nașterii	Grupa sanguină	Medicamente luate, boli, alergii, etc.	



## Faceți primul pas critic către pregătirea personală

Imaginați-vă că s-a produs un cutremur major, cauzând daune larg răspândite, întrerupând alimentarea cu energie electrică și gaz. În cazul în care caza dvs. nu mai este sigură, trebuie să plecați imediat.

Nu puteți aduna mâncare din bucătărie, să umpleți sticle cu apă, să luați o trusă de prim-ajutor din dulap și o lanternă și un radio portabil din dormitor suficient de repede. Trebuie să aveți aceste elemente împachetate și gata într-un singur loc înainte de producerea dezastrului. Următoarea listă de verificare vă poate ajuta să vă pregătiți propria trusă.

### Trusă de urgență de bază



Trusă de prim ajutor și medicamente



Mâncare, provizii de mâncare neperisabilă pentru cel puțin trei zile. Dispozitiv manual de deschidere a conservelor



Radio cu baterii



Mască de praf pentru a ajuta la filtrarea aerului contaminat



Lanternă cu baterii sau cu manivelă cu baterii de rezervă



Apă patru litri de persoană pe zi pentru cel puțin trei zile, pentru băut și igienă



Fluier pentru a semnaliza pentru ajutor



Haine și încălțăminte de sezon



Telefon mobil cu încărcător, invertor sau încărcător solar



Saci de gunoi, șervețele igienice umede și săculeți de plastic pentru igiena personală

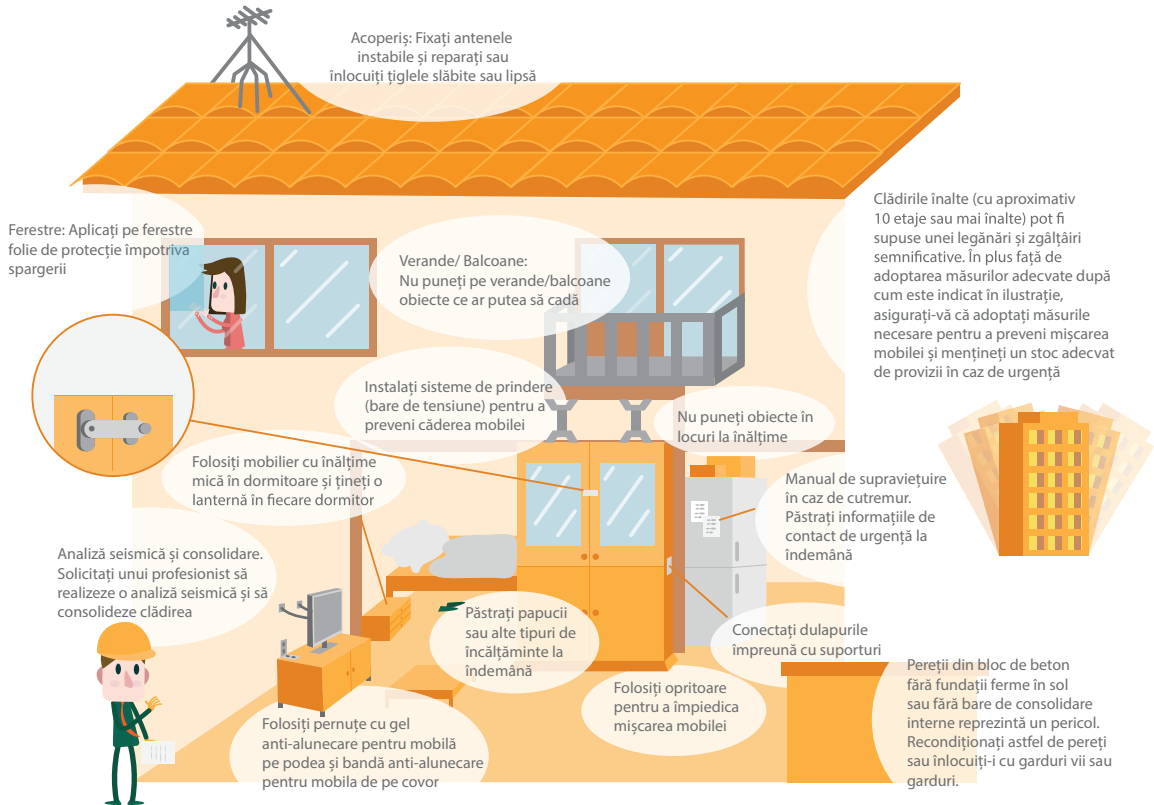


Hărți locale (care să aibă un plan de evacuare) și niște bani în bancnote de valoare mică



# Verificați dacă este sigură casa dvs.

Verificați în mod regulat dacă este sigură casa dvs. și verificați dacă dvs. și toți membrii familiei știți ce să faceți în cazul unui cutremur.



Asigurați obiectele din cele mai joase poziții pentru a le păstra la locul lor. Puneți carcasa de roți rotative sub roțile rotative



Suporturi de metal în formă de L



Legați un fir între ușile de sus și jos ale frigiderului dvs. și legați-l de perete cu un element de fixare. Instalați opritoare



Folosii căptușeală anti-alunecare pentru rafturi



## Atunci când se produce un cutremur – Amintiți-vă LA PĂMÂNT, ADĂPOSTIRE ȘI ȚINERE

Este ora 19.00 și se produce un cutremur. Fiecare membru al familiei este într-o cameră diferită – știți cum să va protejați?

Prin planificare în avans, toți membrii unei familii vor ști ce să facă în timpul unui cutremur. Dacă știți la ce să vă așteptați, puteți reduce panica și să vă asigurați că gândiți clar și acționați rapid. Este o idee bună ca atunci când formați un plan de pregătire în caz de cutremur ca familiile să meargă din cameră în cameră și să aleagă cele mai bune locuri în care să se afle în cazul unui cutremur. Sau discutați ce să faceți în cazul în care nu sunteți acasă.



În interior, cele mai sigure locuri sunt sub piesele de mobilier rezistente, lângă un perete interior solid sau într-un colț sau într-un hol interior. Țineți-vă bine de mobila grea dacă o folosiți pentru a vă adăposti pentru a o împiedica să se deplaseze. Evitați ferestrele.

Dacă sunteți în exterior, stați în spații deschise, departe de copaci, clădiri și linii de electricitate. Ați putea conduce atunci când lovește un cutremur. Oprțiți mașina departe de pasaje suspendate, poduri și linii de electricitate și rămâneți în interiorul vehiculului dvs.

După ce sunteți într-un loc sigur, protejați-vă capul și țineți-vă până când se oprește orice mișcare.





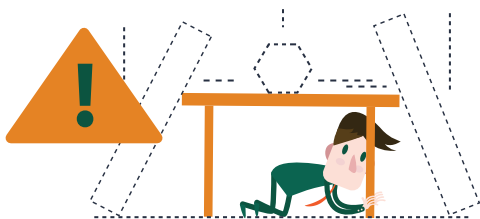
## După cutremur

Atunci când un cutremur se termină, este important să rămâneți calm și să vă mișcați cu prudență, verificând obiectele instabile și alte pericole de deasupra și din jurul dvs. Dvs. sau alte persoane puteți/pot fi rănit/e. Tratați-vă dvs. mai întâi și apoi ajutați-i și pe alții.

Verificați conductele de gaz, apă și cablurile electrice. De asemenea, trebuie să fiți conștienți că pot exista și alte tipuri de pericole, cauzate de cutremure, inclusiv incendii, alunecări de teren, daune produse autostrăzilor, cedarea digurilor, lichefiere, crăpături, etc.

Verificați în jurul locuinței dvs. Dacă suspectați o scurgere de gaze, opriți robinetul de gaze și deschideți ferestrele locuinței dvs. Atenție! După ce gazul este oprit de la contor, NU încercați să îl porniți din nou. Doar o persoana autorizată poate reda accesul la gaz în siguranță.

Fiți atenți la posibilele pericole, precum sticla spartă, obiectele care cad și fundații sau pereți slăbiți. Dacă dvs. și familia dvs. sunteți bine, puneți un semn OK mare la fereastra dvs. pentru a informa lucrătorii din serviciile de urgență.



*Anticipați întotdeauna replicile.  
Aplicați la pământ, adăpostire, ținere  
și în timpul replicilor*

În cazul în care locuința dvs. a suferit daune considerabile și nu este sigură, e posibil să fie nevoie să plecați imediat. Adunați-vă proviziile de urgență și ascultați la un radio pe bază de baterie sau radio de mașină instrucțiunile personalului oficial al serviciilor de urgență prin intermediul mijloacelor de transmitere a știrilor.

Centrele de primire în caz de evacuare pot fi deschise pentru a ajuta cu hrana și cazare, iar centrele medicale pot fi deschise pentru cei care au fost răniți.



## Sfaturi de prim ajutor

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să reacționați imediat după un cutremur pentru a păstra sub control o situație în care cineva este rănit, în timp ce așteptați sosirea echipelor de salvare.

### Sângerarea

Pentru a opri sângerarea:

- 1 Puneți-vă mânuși de protecție sau puneți o barieră între dumneavoastră
- 2 Verificați dacă există orice obiecte străine (de exemplu, fragmente de sticlă) în rană.
- 3 Dacă nu există obiecte străine în rană:
  - a. Ridicați brațul sau piciorul rănit peste nivelul inimii
  - b. Puneți un tifon steril deasupra acestuia
  - c. Aplicați presiune directă cu fermitate asupra rănii folosind palma sau degetele dvs.
  - d. Asigurați cu un bandaj



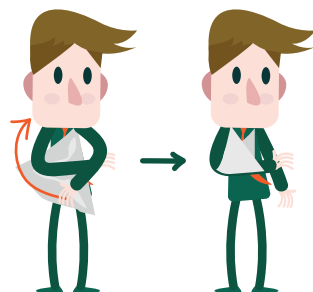
Dacă există orice obiecte străine (de exemplu, fragmente de sticlă) în rană, nu apăsați pe obiect. Evitați aplicarea presiunii directe pe obiect prin formarea unui strat de tifon în jurul său înainte de a bandaja.

Victima ridică brațul bandajat deasupra nivelului inimii!



## Pentru a trata fracturile

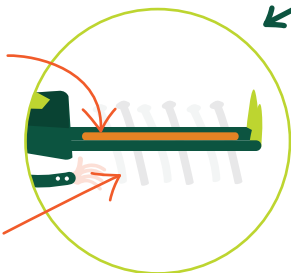
- 1 Calmați victima
- 2 Tratați rănilile care sângerează, dacă există.  
Pentru fracturile deschise, opriți sângerarea și acoperiți capetele de os expuse.
- 3 Puneți în poziție de odihnă, susțineți și imobilizați partea rănită într-o poziție cât mai confortabilă pentru victimă
- 3a Dacă victima are un umăr dislocat, braț superior, antebraț sau încheietură fracturată, aplicați eșarfa de braț deschisă cum este indicat.
- 3b Dacă victima are o fractură la picior, îndreptați piciorul rănit și aduceți piciorul nerănit (care acționează ca atelă) lângă piciorul rănit.



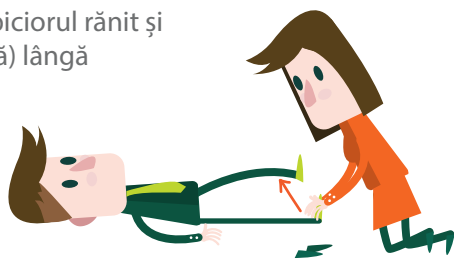
Puneți bandajele sub ambele picioare după cum este ilustrat, apoi introduceți material de umplere între genunchi și glezne

Introduceți material de umplere

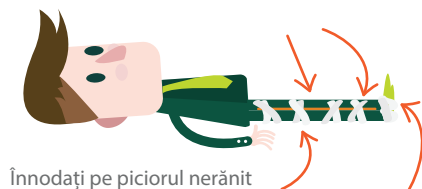
Puneți bandajele sub ambele picioare



Bandajați picioarele împreună după cum este ilustrat și înodați pe partea cu piciorul nerănit.



Bandajați deasupra și sub fractură.



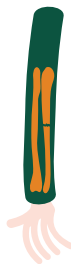
Înnodeați pe piciorul nerănit

Bandaj în formă de 8 la glezne și bandaj larg la genunchi.

### Semnale ale unei fracturi includ:

- Durere și sensibilitate la atingere
- Formă sau poziție nenaturală a părții fracturate
- Imobilitatea membrului fracturat
- Umflare
- Vânătaie
- Rană deschisă pentru fracturi deschise, adică atunci când pielea de deasupra fracturii este ruptă

Fractură închisă



Fractură deschisă

