

## REAȚIILE CUTREMURULUI ASUPRA ORGANISMULUI

### Reacții fiziologice:

- dureri de stomac
- insomnie/oboseală
- dureri de cap
- agravarea unor boli cronice
- poftă diminuată sau exagerată de mâncare.

### Reacții emoționale:

- tristețe
- depresii
- anxietate
- iritabilitate și furie
- șoc emoțional

### Reacții cognitive:

- confuzie
- dezorientare
- dificultăți de memorie
- dificultăți de atenție

**ACESTE SUNT REACȚII NORMALE LA UN EVENIMENT ANORMAL !!**

**DE CE TREBUIE SĂ TE PEREGĂTEȘTI - PENTRU CĂ TU EȘTI ÎN MĂSURĂ SĂ STABILEȘTI CE SĂ FACI ÎN CAZUL PRODUCERII UNUI CUTREMUR DEOARECE ÎȚI CUNOȘTI CEL MAI BINE PROPRIILE NEVOI ȘI RESURSE**

**PROTECȚIA TA ȘI A FAMILIEI TALE NECESITĂ O PLANIFICARE PREALABILĂ**



MUNICIPIUL BUCUREȘTI  
P R I M Ă R I A  
S E C T O R U L U I

**POLIȚIA LOCALĂ  
SECTOR 1**

**BIROUL PREVENIRE SITUAȚII DE  
URGENȚĂ**

**Telefonul Cetățeanului**

**021/9540**

**disponibil 24 ore din 24**

**SEDIU: Str. Prometeu nr.26, Sector 1**

**Centrală : 021 / 232.66.35**

**Fax: 021 / 232.28.87**

**REGULI GENERALE DE  
PROTECȚIE ÎN CAZ DE  
CUTREMUR PENTRU  
PERSOANELE CU  
DIZABILITĂȚI**



**1**

În ciuda tuturor spaimelor, locuitorul dintr-o cladire nu trebuie să se lase copleșit, și mai ales să nu intre în panică ! Este necesar să te protejezi pe durata unui cutremur ! Dacă v-ai protejat timp de 2 minute, ai trecut de principalul pericol

### **MĂSURI ÎNAINTE DE CUTREMUR**

✓ Stabilește cel puțin o persoană (prieten, coleg, asistent social, vecin, membru al familiei, etc) care să te verifice după orice dezastru (situație de urgență) și să te asiste când ai nevoie. (Rețeaua de socializare ar trebui să cuprindă 3 persoane din locații diferite). Ei trebuie să cunoască:

- Că ești pregătit pentru cutremur sau altă situație de urgență și încurajează-i să facă același lucru;
- Spune-le despre nevoile tale speciale și despre îngrijorările tale;
- Familiarizează-i cu echipamentul pe care îl folosești, (de ex. arată-le cum funcționează scaunul cu roțile)
- Arată-le locuința și locurile cu provizii de medicamente și alimente
- Dă o cheie de rezervă unui prieten de încredere sau spune-i locul unde o poate găsi în caz de urgență.

✓ Fă-ți un kit de supraviețuire cu medicamente și alimente pentru 3 zile

✓ Fă o listă cu nevoile tale speciale și medicamentele pe care ți le administrezi. Fă o copie și pune - o în portofel sau în buzunar.

✓ Ține la îndemână o lanternă cu baterii de rezervă.

✓ Identifică în locuință, cele mai sigure locuri în caz de cutremur unde te poți adăposti.

Dacă aveți **deficiențe de auz și /sau vorbire** ar fi util să cunoașteți pe lângă celelalte recomandări generale:

- ✓ Ține la îndemână un pix și un carnet pentru a comunica cu cei din jur. De ajutor poate fi și un fluier sau un clopoțel
- ✓ Dacă folosești aparat auditiv, ochelari sau alte aparate ajutătoare fă-ți un obicei de a le depozita într-o trusă în noptiera ta, cutremurul deplasează obiectele și ai putea avea dificultăți în găsirea lor.

### **MĂSURI ÎN TIMPUL CUTREMURULUI**

Dacă aveți deficiențe **locomotorii** ar fi util să cunoașteți:

- ✓ Când simți primele mișcări seismice, rămâi acolo unde ești și încearcă să te protejezi cât mai bine (sub o piesă de mobilier cât mai solidă sau sub o grindă de rezistență).
- ✓ Identifică cele mai sigure locuri în caz de cutremur, încearcă să te deplasezi sub tocul unei uși, sau lângă un obiect stabil, ferm, blochează roțile scaunului și acoperă-ți capul și protejează-ți gâtul cu mâinile, cu o carte sau cu orice alt obiect
- ✓ Îndepărtează-te de pereții exteriori, de ferestre, de bibliotecă sau de obiectele atârinate
  - ✓ Dacă ești blocat în pat, acoperă-te cu perne și pături
  - ✓ Dacă ești în picioare sau stai jos rămâi acolo până se termină cutremurul, ca să nu îți faci mai mult rău
    - ✓ Dacă ești în exterior mergi într-o zonă descoperită, departe de clădiri.

### **MĂSURI DUPĂ CUTREMUR**

Ce vei face după cutremur depinde de situația în care te afli sau unde te afli.

- ✓ verifică în primul rând, dacă ești rănit

- ✓ sună după ajutor dacă este strict necesar (să nu uiți că în asemenea situații liniile telefonice pot fi blocate) efectuează numai apeluri de scurtă durată
- ✓ dacă ești blocat încearcă să atragi atenția locului unde ești (prin fluier, clopoțel, flașuri cu lantern)
- ✓ flutură un șervet sau o haină, la fereastră
- ✓ deschide televizorul sau aparatul de radio să primești informații.

### **SĂ TE EVACUEZI SAU NU !!**

DECIZIA de evacuare este una foarte importantă în situația ta.

- ✓ Dacă evacuarea este ușoară și nu este nici o distrugere structurală a locuinței, atunci te poți evacua, însă dacă evacuarea este grea atunci gândește-te bine cum să o faci.
- ✓ În general regula este să te evacuezi dacă există vreo amenințare de vătămare prin rămânerea ta acolo dar dacă nu există nici o distrugere, incendiu, scurgere de gaze atunci nu e nevoie să te evacuezi și mai ales dacă aceasta înseamnă un hazard pentru tine.
  - ✓ fii precaut atunci când decizi să ieși. Nu ieși dacă apreciezi că este periculos. Este interzis a se folosi liftul chiar dacă funcționează, pot urma replici ale cutremurului și poți rămâne blocat în el.
  - ✓ Este bine ca persoanele cu dizabilități să fie evacuate ultimele, spre binele lor, pentru a se evita astfel, orice vătămare în plus din cauza grabei când se face evacuarea.
  - ✓ Dacă ești în scaun cu rotile, sau în cârje sau folosești un aparat de mers, cere ajutor și dă-le instrucțiuni clare și cu calm pentru felul cum să te ajute.

### **KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE**

**Rucsac :**

→ Mancare si apa:

- 3 sticle apa plata x 2L sticla
- conserve/alimente neperisabile
- deschizător de conserve
- 12 – batoane snickers – valabilitate: (4800 Calories)

→ Materiale de primă necesitate (Lumina si comunicare):

- Radio cu baterii;
- Pătură sau sac de dormit;
- Lanterna cu dinam – nu este nevoie de baterii pentru ea;
- 10 mini lumanari, chibrituri in ambalaj impermeabil, brichetă;
- Fluier, clopoțel, briceag.

→ Igiena:

- pasta de dinti, periuță;
- servetele umede și uscate;
- sapun, prosop;
- haine de schimb;
- gel anti-bacterian.

→ Prim ajutor:

- feșe de diferite mărimi;
- medicamente necesare dacă suferiți de boli cronice;
- analgezice;
- comprese sterile, bandaje, leucoplast cu rivanol;
- crema antiseptica/dezinfectant/alcool sanitar, mănuși chirurgicale;
- ace de siguranta de diferite marimi, foarfecă.

→ Acte și bani

- Copii ale CI, contract casă, asigurări,, analize medicale, pașaport, etc –(ținute în pungi de plastic).