



# Faza 0

24

48

72

## Pregătire înainte de cutremur



### Plan personal / cu familia

**Obiectiv:** Un cutremur major poate veni în orice moment. Te poate găsi în pat noaptea sau la serviciu în timpul zilei. Copiii pot fi la școală. Fă un plan de urgență din timp, astfel încât fiecare membru al familiei, inclusiv copiii, vârstnicii și persoanele cu dizabilități, să știe ce să facă.

#### Acțiuni:

1. **Fă un plan de urgență al familiei** care include informații despre un loc de întâlnire sigur, contacte de urgență și un plan de comunicare.
2. **Creează un rucsac de urgență**, care include provizii esențiale pentru supraviețuire în timpul evacuării sau adăpostirii la domiciliu.
3. **Învăță măsurile de prim ajutor** într-un curs de prim ajutor și reînnoiește-l anual. Învăță mai departe pe membrii familiei elementele de bază.
4. **Identifică locurile sigure din casă.** Locurile sigure pot fi sub piese de mobilier robust, cum ar fi un birou sau o masă, unde vă puteți adăposti de resturile care cad.
5. **Identifică și fixează bine lucrurile** care ar putea cădea în timpul cutremurului, precum elemente de mobilier, televizoare, tablouri, oglinzi, frigidere etc. Dacă este posibil, mută-le departe de locul în care dorm membrii familiei.
6. **Nu face modificări la clădiri** – măriți sau micșorați spații, care afectează structura de rezistență a acestora. Nu monta obiecte grele, de exemplu, antene, sisteme de aer condiționat, care afectează structura casei. Consultă un specialist.
7. Asigură-te că știi de **unde se opresc toate utilitățile în siguranță.** Împreună cu familia, numește o persoană responsabilă care să le închidă după cutremur pentru a preveni daunele.
8. **Asigură-ți locuința pentru cutremure.** Polița PAD de asigurare împotriva dezastrelor naturale este obligatorie în România. Aceasta nu acoperă bunurile și anexele. Pentru o asigurare completă, accesează o asigurare facultativă.
9. **Simulează că are loc un cutremur** și exersează pașii pentru a te proteja. Exersează în momente diferite ale zilei și cel puțin de două ori pe an. Simulează diferite scenarii, cum ar fi să fiți în mașină, la cumpărături sau afară.

10. Exersează „AȘAZĂ-TE, ACOPERĂ-TE și ȚINE-TE”: Așază-te în mâini și genunchi. Acoperă-ți capul și gâtul cu brațele. 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. Ține-te până când cutremurul se oprește. **NU alerga.**
11. **Pregătește-ți copiii** înainte de un cutremur:
- Discută cu copiii despre cutremure și efectele lor;
  - Învăță-i pe copii cum să se așeze, să se acopere și să se țină în timpul unui cutremur. Identificați și alegeți împreună locuri sigure în casă pentru a vă proteja în caz de cutremur;
  - Include copiii în crearea planului de urgență al familiei și al rucsacului de urgență;
  - Învăță copii să ceară ajutor și să nu se ascundă de salvatori, pompieri sau poliție;
  - Arată-le copiilor cum să sune la 112;
  - Cunoaște planul de urgență al școlii: Discută cu școala copilului tău despre planul lor de urgență. Dacă nu au un plan, încurajați-i să dezvolte unul.



## Plan comunitar (bloc / cartier)

**Obiectiv:** coordonarea înainte de cutremur a locatarilor (strângerea de date privind locatarii)

### Acțiuni:

1. **Faceți un plan de urgență comunitar** care include informații despre un loc de întâlnire sigur (punct de adunare - curte, spațiu deschis), contacte de urgență și un plan de comunicare.
  - Pentru blocuri de locuințe, planul poate fi afișat în casa scării, cu un punct de adunare clar și planul cadastral al clădirii.
  - Președintele de bloc sau alt membru al asociației de proprietari ar trebui să fie responsabil de identificarea locatarilor aflați în categorii de risc (persoane în vârstă, persoane cu dizabilități, familii cu mai mulți copii mici) și să lucreze cu acele persoane pentru un plan de urgență care să le includă.
2. Numiți un **coordonator temporar** („responsabil de urgență”) și **responsabili de zonă** (pentru apă, alimente, prim-ajutor, informații), cât și persoane de rezervă pentru aceștia.
3. **Simulări periodice:** Organizarea de antrenamente la nivel de bloc pentru a verifica dacă toți locatarii cunosc locurile sigure și traseele de evacuare.



## Rucsac de urgență – conținut minim per persoană



### Apă și hrană

Provizii suficiente (minimum 3 litri de apă/persoană), conserve/mâncare deshidratată, batoane proteice, deschizător conserve, briceag multifuncțional, mâncare pentru bebeluși (dacă e cazul), mâncare pentru animalele de companie (dacă e cazul), pastile pentru purificarea apei



### Iluminat și energie

anternă, baterii, baterie externă, bețe luminoase, chibrituri rezistente la umezeală/brichetă



### Îmbrăcăminte și adăpost

mănuși de construcții/grădinărit, mască împotriva prafului, saci de gunoi, bandă adezivă, pelerină de ploaie, haine groase, pătură/sac de dormit, folie termică, încălzitoare de mâini/picioare



### Prim-ajutor

trusă medicală completă, medicamente personale, aparate/echipamente asistive pentru persoanele cu dizabilități



### Igienă

șervețele umede și uscate, săpun, periuță de dinți, prosop, saci menajeri



### Documente și bani

copii acte/stick cu acte importante scanate, bani numerar, chei, listă contacte, hartă tipărită, carnețel grupă sanguină și alte informații medicale; documentele importante ar fi bine să fie salvate și online



### Comunicare și semnalizare

radio analog portabil, fluier, bețe luminoase, marker/pix, carnețel de scris

Verifică periodic conținutul rucsacului, înlocuiește obiectele expirate și adaptează lista în funcție de nevoile persoanelor din familie (inclusiv pentru bebeluși sau animale de companie). Păstrează rucsacul într-un loc sigur din casă, de unde poate fi preluat cu ușurință în caz de cutremur. Ajută dacă poți lua ceva în plus, pentru cei care nu vor avea.

# Faza 1

24

48

72

## Primele 6 ore: În timpul și imediat după cutremur



### Plan personal / cu familia

**Obiectiv:** Aplică 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.



#### În timpul unui cutremur

Cel mai simplu mod de a te menține în siguranță este să te așezi, să te acoperi și să te ții: așează-te la sol în mâini și genunchi.

- Această poziție te protejează ca să nu te dezechilibrezi și îți permite să te retragi pe burtă într-un spațiu protejat.
- Dacă ești într-un scaun cu roțile sau un cadru de mers cu șezut și roțile, 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-o poziție ghemuită.

#### Ce faci dacă te afli:

- **În interior:** Rămâi acolo! NU alergeră afară sau pe scări.
- **În pat:** Întinde-te cu fața în jos pe saltea și acoperă partea din spate a gâtului și capul cu o pernă.
- **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 10m 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:** apasă 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.

DROP



COVER



HOLD



4 din 11

## Imediat după cutremur

În mod ideal, odată ce se oprește, ar trebui să rămâi acolo unde te afli până când autoritățile te informează că este sigur să evacuezi.

## Dacă nu ești prins sub dărâmături

În cazul în care casa ta nu este expusă riscului de prăbușire imediată, este de obicei mult mai sigur să te adăpostești în casă decât să pleci. Să rămâi în interior cu proviziile suplimentare de urgență înseamnă că eviți folosirea scărilor, care sunt cea mai vulnerabilă parte a unei clădiri și, după un cutremur, sunt nesigure din punct de vedere al structurii. Adăpostitul în casă sau la locul de muncă te împiedică, de asemenea, să fii lovit de căderea obiectelor din fațadele afectate ale clădirilor. De asemenea, le oferă timp salvatorilor să ajungă mai întâi la cele mai grave cazuri.

Amintește-ți aceste sfaturi pentru a reduce riscul atunci când cutremurul se oprește:

- **Pregătește-te pentru replici și fii pregătit să te AȘEZI, ACOPERI și să te ȚII.**
- **Rămâi calm. Liniștește persoanele speriate și copiii.** Verifică încăperea și asigură-te că ești în siguranță. Îndepărtează-te de zonele avariate.
- **NU fugi afară.** Dacă NU te afli într-o clădire cu risc imediat de prăbușire, ești mai în siguranță în interior, într-un loc protejat, cu rucsacul de urgență.
- **Verifică starea instalației de gaz** doar cu emulsie de apă și săpun. Dacă sunt / simți emisii de gaz, deschide fereastra, apoi închide robinetul de gaz și îndepărtează sursele de foc.
- **Fă rezerve de apă.** Dacă alimentarea cu apă funcționează, umple cada și alte recipiente, pentru rezervă (s-ar putea opri ulterior).
- Dacă te afli la parter, într-o clădire grav avariata, poți evacua după cutremur. Verifică împrejurimile și asigură-te că accesul la exterior este sigur. Fii atent la replici - acestea pot dărâma ceea ce cutremurul inițial nu a reușit.
- **Protejează-ți capul atunci când te deplasezi.** Poți folosi brațele, o carte groasă sau o pernă pentru a te acoperi.
- **NU folosi liftul.** Poți rămâne blocat înăuntru.
- **NU coborî pe scări** decât dacă ai verificat dacă există semne că structura lor nu este avariata - fisuri la capetele lor și la intersecția cu peretele, precum și crăpături pe peretele cu care se intersectează.
- **la rucsacul de urgență** cu tine.
- **Ajută-i pe ceilalți și oprește sângerarea** persoanelor rănite. Sună la 112 numai în cele mai grave cazuri - liniile de comunicare vor fi suprasolicitate și resursele insuficiente.
- **Acoperă-ți gura, nasul și ochii** cu un tricou, astfel încât să nu inhalezi praf.

- **NU aprinde focuri**, lumânări sau brichete. Scurgerile de gaz sunt frecvente după cutremure și folosirea greșită a surselor de iluminat ar putea duce la o explozie sau la un incendiu
- **NU te întorce în clădire**. Clădirea încă se poate prăbuși chiar dacă seismul s-a oprit. Cere ajutorul salvatorilor dacă cineva apropiat este lăsat în urmă.
- Odată ajuns afară, **rămâi în aer liber**. Stai departe de clădiri, copaci, stâlpi și cabluri electrice.
- **Mergi la locul de întâlnire sigur al familiei**, identificat anterior în planul de urgență al familiei.
- **Verifică / ascultă instrucțiunile autorităților** (radio, tv, internet, aplicații mobil).
- În unitățile de învățământ preșcolar, primar și gimnazial, profesorii îndrumă copiii și asigură protecția acestora până la sosirea unui adult din familie.

### Dacă ești blocat

- Dacă ești blocat sub dărâmături, **fă zgomot ritmic** pe o țevă sau alt obiect. Folosește un fluier în loc să strigi. Trimite un mesaj text pentru a cere ajutor.
- **Protejează-ți gura, nasul și ochii** de praf cu haina.
- Dacă ești blocat în casă, flutură o bucată de material de culoare deschisă (de exemplu, cearșaful) sau un semn „AJUTOR!” pentru a atrage atenția salvatorilor.

### Dacă locuința ta este încă în picioare

- Verifică cu autoritățile locale înainte de a intra. Poate fi nesigur.
- Oprește în siguranță toate utilitățile: apă, electricitate, gaz. **NU** reconecta singur utilitățile.
- **Ai grijă de animale**. Protejează-le de replici.

### Listă de verificare personală 0-6h:

- Toți membrii familiei sunt prezenți/știu unde îi găsesc
- Rucsacul de urgență este la îndemână
- Gazele, apa și curentul sunt oprite
- Rănile sunt tratate (cu prioritate hemoragiile)
- Adăpost sigur identificat pentru următoarele ore



## Plan comunitar (bloc/cartier) pe timp de zi/noapte

**Obiectiv:** Coordonarea imediată post-cutremur a locatarilor (strângerea de date privind starea locatarilor) și verificarea clădirilor (efecte de avariere vizibile cu ochiul liber, posibile riscuri - pereți crăpați, risc să cedeze plafonul).

### Acțiuni:

1. Reuniți-vă în punctul de adunare stabilit.
2. Centralizați lista locatarilor și starea fiecăruia. Identificați și prioritizați persoanele din grupe de risc (persoane rănite, persoane în vârstă, copii, persoane cu dizabilități).
3. În măsura în care este posibil și fără a vă expune riscului, verificați dacă există persoane rănite sau blocate în apartamente.
4. Izolați zonele periculoase (balcoane căzute, cabluri, țevi, tencuială, acoperiș, etc.).
5. Stabiliți un contact cu autoritățile atunci când este nevoie (prin telefon). Sunați la 112 doar pentru situații critice, altfel încercați să vă descurcați singuri sau să ajungeți în punctele de evacuare/întâlnire organizate de autorități.

# Faza 2

24

48

72

## Orele 7-24: Stabilizare și supraviețuire de bază



### Plan personal / cu familia pe timp de zi/noapte

**Obiectiv:** asigură apă, hrană, căldură, informații și calm.

#### Acțiuni:

1. În cazul în care casa ta este prăbușită sau este expusă riscului de prăbușire, **amenajează un adăpost temporar** (în aer liber, în mașină dacă este într-o zonă sigură) până la sosirea salvatorilor sau până poți ajunge în siguranță la punctele de evacuare/întâlnire organizate de autorități.
2. Dacă ai nevoie de locuință temporară, alimente și medicamente, **contactează serviciile locale de asistență socială** sau ONG-urile comunitare, cum ar fi Crucea Roșie.
3. Rămâi aproape de familia ta, evita deplasările inutile. Stabilește reguli de întâlnire, în cazul în care comunicațiile nu mai funcționează sau unul dintre voi rămâne fără baterie.
4. **Raționalizează resursele** din rucsac/rucsacuri: apă pentru toate persoanele din familie și pentru animalele de companie, precum și alimente neperisabile.
5. **Ascultă știri la radio**, pe frecvența AM, sau pe canale oficiale ale autorităților publice: DSU, IGSU, guvern. Evită informațiile de pe rețelele sociale deoarece pot fi false.
6. **Notează informațiile importante** (locații sigure, puncte de prim ajutor, spitale funcționale).
7. **Nu folosi mașina** decât în situații extreme. Căile de circulație trebuie lăsate libere pentru mașinile de intervenție.
8. Odihnește-te: stresul fizic și psihic pot afecta deciziile.
9. **Susține-ți copiii** după un cutremur: Un cutremur poate fi înfricoșător pentru copilul tău. Copiii experimentează cutremurele (și dezastrelor) în mod diferit, deoarece:
  - Înțeleg mai puțin despre situație;
  - Se simt mai puțin capabili să controleze evenimentele;
  - Au mai puțină experiență și mecanisme de a face față situațiilor stresante;
  - Este posibil să nu poată comunica sentimentele lor, cum ar fi frica sau anxietatea.
  - Așteaptă-te ca cei mici să răspundă în moduri diferite. Susține-i și încearcă să le înțelegi diferite reacții, chiar și atunci când ai propriile tale dificultăți.

#### Listă de verificare personală 7-24h:

- Apă și hrană suficiente pentru întreaga familie și animalele de companie, medicamente
- Contact cu rude / prieteni restabilit
- Locație sigură identificată
- Trusă medicală funcțională
- Radio analog funcțional / telefon încărcat



## Plan comunitar (bloc/cartier) pe timp de zi/noapte

**Obiectiv:** organizare, partajare de resurse și sprijin reciproc.

### Ațiuni:

1. Organizați un **punct comun de resurse** (apă, hrană, truse medicale, radio, lanterne, etc).
2. Ajutați persoanele vulnerabile din cartierul și comunitatea ta care ar putea avea nevoie de **asistență specială**, cum ar fi copiii, persoanele în vârstă și persoanele cu dizabilități. Verificați și comunicați periodic (la fiecare 4-6 ore) starea generală a locatarilor.
3. Dacă există rucsacuri de urgență comune, **centralizați inventarul**.
4. Stabiliți/improvizați o **zonă de toaletă**.
5. Informați autoritățile locale sau echipele de intervenție despre starea oamenilor și a zonei, dacă e posibil, fără a intra în clădire și fără a te pune în pericol (de exemplu: au căzut 3 balcoane, acoperișul este pe jumătate dărâmat, pe strada noastră casele sunt în picioare, a căzut doar tencuiala etc.).
6. **Preveniți panica și zvonurile** – comunicați doar informații verificate, din surse oficiale.

# Faza 3

24

48

72

## Orele 25–72: Menținerea coeziunii și pregătirea pentru ajutor extern sau evacuare



### Plan personal / cu familia pe timp de zi/noapte

**Obiectiv:** conservă energia, păstrează moralul ridicat și pregătește-te pentru relocare.

#### Acțiuni:

1. Continuă raționalizarea apei și alimentelor.
2. Menține zona curată, evită deșeurile și resturile instabile, în măsura în care poți rămâne în siguranță. Prioritizează siguranța proprie.
3. Fă fotografiile cu bunuri și obiecte stricate din casă. Contactează compania de asigurări.
4. Aruncă orice alimente și apă care ar fi putut fi afectate de cutremur, de exemplu pachete rupte.
5. Notează mesajele de urgență pentru autorități (număr de persoane, nevoi medicale).
6. Menține legătura cu vecinii apropiați.
7. Încurajează calmul, în special la copii și persoane în vârstă.
8. Dacă ești relocalat: ia doar rucsacul de urgență cu lucrurile esențiale (acte, medicamente, apă, hrană), dacă îl ai la tine.



## Plan comunitar (bloc/cartier) pe timp de zi/noapte

**Obiectiv:** menținerea moralului comunității până la sosirea ajutoarelor/evacuarea în siguranță.

### Acțiuni:

1. Coordonează eventuale resurse suplimentare (colectate de la vecini sau donate de magazinele din jur, dacă va fi cazul).
2. Izolează și stai departe de clădiri/zonă nesigure.
3. Organizează rotații de pază sau supraveghere.
4. Planifică evacuarea coordonată dacă se anunță relocare.

### Listă de verificare comunitară 25-72h:

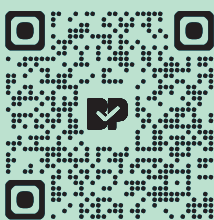
- Starea tuturor locatarilor este clară
- Resursele sunt distribuite echitabil
- Există comunicare activă cu autoritățile dacă se poate și e urgent.
- Zonele periculoase sunt semnalizate și izolate
- Moralul este menținut prin sprijin reciproc.

24

48

72

**Bucureștiul Pregătit**, inițiat de Fundația Comunitară București, este programul de referință în materie de risc seismic. Expunem realitatea, colectăm date și transformăm informația în soluții aplicabile. Prin colaborare, informare și schimbări sistemice, creăm o rețea pentru un oraș care nu așteaptă dezastrul, ci îl anticipează și se pregătește pentru el.



**Fundația Comunitară București** construiește un ecosistem colaborativ, în care sunt mobilizați oameni, resurse și idei pentru soluții cu impact în oraș, de la scara blocului la scara mare a politicilor publice. În cei 14 ani de activitate, fundația a finanțat peste o mie de proiecte și burse, cu 38 milioane de lei.

[www.fundatiacomunitarabucuresti.ro](http://www.fundatiacomunitarabucuresti.ro)



Realizat împreună cu

