

- Așează-te ghemuit la pământ, cu mâinile pe urechi și cap, iar capul între genunchi; fă-te o țintă cât mai mic posibilă și redu contactul cu pământul.
- **Evită:** obiectele înalte, precum un copac înalt izolat în arie deschisă, câmpuri, plaje sau o ambarcațiune pe apă, orice obiecte metalice, precum utilaje agricole, motociclete, biciclete etc.
- Dacă te afli în pădure, caută o zonă cu copaci mai puțin înalți.
- Dacă ești într-o zonă deschisă, mergi spre o zonă joasă, o vale.
- Dacă ești pe un lac, ajungi la mal de urgență și adăpostește-te.

DUPĂ EVENIMENT

- **În situația unei victime lovite de trăsnet, verificați următoarele:**
 - **Respirația:** dacă nu respiră, începe resuscitarea prin metoda gură la gură.
 - **Puls:** dacă victima are puls și respiră, caută alte vătămări: arsuri, vătămări ale sistemului nervos, oase rupte, pierderi de auz sau vedere.
- Dacă este nevoie de asistență medicală sună cât mai repede la 112.**



4. GER/VISCOL



ÎNAINTE DE EVENIMENT

Asigură-ți următoarele materiale:

- **Sare** pentru topirea gheții de pe trotuar și căile de circulație.
- **Nisip** pentru a îmbunătăți tracțiunea.
- **Unelte** de îndepărtare a zăpezii.
- Dacă locuiești la casă asigură-te că ai suficient combustibil de încălzire.

Pregătește-ți autoturismul de ger/viscol.

ÎN TIMPUL EVENIMENTULUI - GER

- Ascultă la radio, televiziune, buletinele meteorologice.
- Mănâncă regulat și bea lichide, evită excesul de cafeină și alcool.
- Fii atent la **semnele de îngheț**.
- Fii atent la **semnele de hipotermie: frisoane, pierderea memoriei, dezorientare, exprimare neclară, somnolență, epuizare.**

Dacă trebuie să conduci, ia următoarele măsuri:

- Circulă doar ziua, niciodată singur, anunță cunoștințele când pleci.
- Folosește drumuri principale, evită drumurile secundare.

ÎN TIMPUL EVENIMENTULUI - VISCOL

Dacă viscolul te surprinde în mașină, ia următoarele măsuri:

- Trage pe dreapta.
- Pornește luminile de avarie și agață o cârpă pe antena radio ori la geam.
- Rămâi în autoturism până ce forțele de salvare vin în ajutor.
- Nu ieși dacă nu vezi în apropiere o clădire în care ai putea să te adăpostești.

Atenție, distanțele sunt distorsionate de zăpada viscolită.

- Pornește motorul și încălzirea 10 minute la fiecare oră, când motorul funcționează, deschide ușor fereastra pentru ventilație, împotriva inhalării monoxidului de carbon.
- Nu adormi.



5. CUTREMUR



ÎN TIMPUL EVENIMENTULUI

- Adăpostiți-vă imediat într-un loc sigur și rămâneți calm până la încetarea cutremurului.
- Dacă sunteți în interiorul unei clădiri rămâneți pe loc, nu încercați să ieșiți afară și nu vă duceți pe balcon.
- Adăpostiți-vă sub o masă, un birou sau o piesă solidă de mobilier și țineți-vă bine de aceasta.
- Dacă sunteți pe un hol, așezați-vă în poziție ghemuit lângă un perete interior și protejați-vă capul și fața.
- Îndepărtați-vă de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobile înalte, aparate de iluminat.
- Dacă sunteți în scaun cu rotile, blocați-i roțile și protejați-vă capul și ceafa.
- Nu ieșiți afară unde ați putea fi rănit. Nu utilizați liftul.

DACĂ SUNTEȚI ÎN EXTERIORUL CLĂDIRII adăpostiți-vă într-un loc sigur.

DACĂ SUNTEȚI ÎNTR-UN VEHICUL rămâneți în autoturism.

DUPĂ EVENIMENT

- Încercați în primul rând să rămâneți calm.
- Dacă ați fost surprins sub dărâmături sau în incinte, la anumite intervale de timp trebuie să loviți cu un obiect tare în partea cea mai compactă a locului în care sunteți blocați, pentru a transmite semnale ce pot fi identificate și localizate de aparatura specială de căutare-salvare.
- Folosiți telefonul doar pentru a semnală o urgență.

ATENȚIE! Fiți atenți la scări. S-ar putea ca mișcarea seismică să fi afectat rezistența acestora.