

**INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ „DUNĂREA”  
AL JUDEȚULUI BRĂILA**

# **REGULI DE COMPORTARE ÎN CAZUL PRODUCERII DEZASTRELOR NATURALE**

**- GHID -**

În anul 2001, Adunarea Generală a O.N.U. a decis să continue sărbătorirea Zilei Internaționale pentru Reducerea Riscului Dezastrelor Naturale a doua zi de miercuri din luna octombrie - Rezoluția 56/195 din 21 decembrie 2001, ca mijloc de promovare a unei culturi globale cu privire la reducerea efectelor dezastrelor naturale - inclusiv prevenirea acestora, atenuarea efectelor și pregătirea împotriva dezastrelor.

Cutremurele, inundațiile, uraganele, alunecările de teren, erupțiile vulcanice sunt exemple de fenomene naturale produse de-a lungul evoluției pământului. Creșterea rapidă a populației, mărirea gradului de sărăcie, poluarea și degradarea mediului au contribuit la dezvoltarea acestor fenomene naturale în *dezastre* ce au provocat pierderi enorme de vieți omenești și pagube asupra infrastructurii și bunurilor materiale.

## **CE ESTE UN DEZASTRU**

Este evenimentul datorat declanșării unor tipuri de riscuri, din cauze naturale sau provocate de om, generator de pierderi umane, materiale sau modificări ale mediului și care, prin amploare, intensitate și consecințe, atinge ori depășește nivelurile specifice de gravitate stabilite prin regulamentele privind gestionarea situațiilor de urgență, elaborate și aprobate potrivit legii.

În fiecare deceniu, dezastrele provoacă moartea a mii de oameni și lasă alte câteva milioane fără locuință.

În ultimii 30 de ani, pierderile economice provocate de dezastrele naturale s-au triplat.

Colaborarea permanentă în cadrul comunității poate contribui la reducerea impactului dezastrelor. Copiii joacă un rol important în acest caz, prin:

- C** participarea la activitățile școlare privind comportamentul în caz de dezastre, alături de întreaga comunitate;
- C** învățarea membrilor familiei despre însemnătatea pericolele naturale și prin punerea în aplicare a măsurilor de prevenire;
- C** ajutarea la stabilirea unei reale și de lungă durată „culturi a prevenirii”, prin acțiune și o nouă atitudine.

Aceasta înseamnă că atunci când devin adulți, ei vor înțelege pe deplin fenomenele naturale, efectele acțiunilor umane și consecințele unui management defectuos asupra mediului, precum și nevoia de promovare a unui nou tip de dezvoltare în armonie cu natura.

Având în vedere că majoritatea dezastrelor nu pot fi evitate, pentru a reduce drastic în primul rând pierderile de vieți omenești și pentru a limita pierderile de bunuri, este bine ca populația să cunoască anumite lucruri.

În categoria dezastrelor naturale sunt cuprinse cutremurele, alunecările și prăbușirile de teren, inundațiile și fenomenele meteorologice periculoase, epidemiile și epizootiile.

În cele ce urmează, vă prezentăm câteva reguli generale de comportament la dezastre.

## ***PRINCIPALELE TIPURI DE DEZASTRE NATURALE***

### **1. CUTREMUR**

#### **Ce sunt cutremurele de pământ**

Cutremurele de pământ sunt mișcări violente ale scoarței terestre care pot provoca distrugerea unor imobile, avarierea instalațiilor tehnologice și utilităților publice precum și victime omenești. În județul Brăila cutremurele de pământ din anii 1940, 1977, 1986, 1990 și 1991 au provocat pagube materiale iar în primele două cazuri prăbușirea unor imobile și victime.

#### **REGULI MINIMALE PENTRU SALVAREA VIEȚII ÎN CAZUL PRODUCERII UNUI CUTREMUR**



- păstrează-ți calmul, nu intra în panică;
- închide sursele de foc;
- adăpostește-te sub o grindă, toc de ușă, sub birou sau masă;
- nu fugi pe ușă, nu sări pe geam, nu alerga pe scări, nu utiliza liftul;
- dacă ești pe stradă, deplasează-te cât mai departe de clădiri, ferește-te de căderea tencuielilor, coșurilor, parapetelor, evită aglomerația, nu alerga;
- nu bloca străzile, lasă calea liberă pentru mașinile protecției civile, salvării, pompierilor;
- ascultă anunțurile posturilor de radio și TV și recomandările autorităților.

## CE TREBUIE SĂ FACI IMEDIAT DUPĂ CUTREMUR

- nu părăsi imediat locul în care te afli;
- circula încălțat;
- închide instalația de gaze și electricitate;
- nu folosi foc deschis;
- dacă s-a declanșat un incendiu încearcă să-l stingi;
- anunță serviciile speciale de intervenție;
- acordă primul ajutor celor afectați;
- calmează persoanele intrate în panică sau speriate, în special copiii;
- după seism, părăsește cu calm clădirea, fără a lua lucrurile inutile, verifică mai întâi scara și drumul de ieșire;
- dă prioritate celor răniți, copiilor, bătrânilor și femeilor;
- ajută echipele specializate de intervenție, respectând dispozițiile acestora.

## IMPORTANT

Uneori cutremurul poate fi urmat de replici care pot fi la fel de severe sau mai puternice decât șocul inițial.

### Cum te pregătești *acasă* pentru cutremur

Discută cu familia despre cutremur și stabilește un loc de întâlnire după cutremur, în aer liber și nu departe de casă. Caută locul cel mai sigur din locuință: colțurile interioare ale pereților de rezistență, golurile de sub uși, locurile de sub scheletul clădirii, mesele, paturile. Instruiește copiii să se ascundă în aceste locuri. Verifică tavanele, acoperișul, coșurile, rețeaua electrică, țevile de gaze. Ancorează mobila grea, dulapurile cu cărți, în așa fel ca în caz de cădere să nu blocheze ieșirea. Paturile din dormitoare trebuie să se afle departe de ferestre, oglinzi, polițe cu cărți. Ține la îndemână trusa de prim – ajutor. Dacă cumperi regulat medicamente, pregătește rezerve. Pregătește un radio cu baterii, lanterna, chibrituri. Pune actele și obiectele de preț într-o geantă la îndemână.

### Cum te pregătești la *serviciu* pentru cutremur

Repartizează obligațiile astfel ca toți să știe ce să facă ca să nu-i încurce pe alții. Ține clădirile în ordine, nu bloca coridoarele, scările. Verifică ușile, să se deschidă ușor și repede. Este recomandabil să ai stingătoare, amplasate în locuri cunoscute și să știi să le utilizezi. Obișnuiește-te să te gândești la protecție și atunci când te afli în altă locație (în concediu, la spectacole, în vizită).

### Ce faci în timpul cutremurului

Cutremurul începe cu o vibrație a suprafeței terestre, care durează doar câteva secunde, cel mult 1 minut. Cât de mare ar fi frica, trebuie să-ți păstrezi calmul. Luciditatea îți aduce șanse mai multe să scapi nevătămat. Pericolul cel mai mare vine de la obiectele ce cad de deasupra ta. Nu striga. Nu alerga. Trebuie doar să alegi metoda adecvată de reacție: fie părăsești clădirea, fie ocupi unul din locurile mai puțin periculoase din interior. Dacă

ieși, părăsește clădirea repede, dar atent. Nu te folosi de ascensor. Dacă te afli pe stradă, rămâi acolo, la distanță de clădiri. Dacă te afli într-un automobil în mișcare, frânează ușor și oprește-te pe un loc deschis. Când cutremurul te surprinde în mijloacele de transport în comun, nu sparge geamurile, nu alerga spre ușă. Șoferii vor opri mașinile și vor ține ușile deschise. În locurile publice (magazin, cinematograf, restaurant) nu te speria dacă se întrerupe lumina, sună sirena, auzi spărgându-se geamuri sau țipete de oameni.

### **Ce trebuie făcut după cutremur**

Când cutremurul s-a terminat, probabil vei depista în jurul tău distrugerii și sinistrități. Ajută la înlăturarea urmărilor dând prioritate celor răniți. Nu mișca răniții grav dacă nu sunt în pericol imediat de a fi răniți suplimentar, până la acordarea de ajutor medical calificat. Participă la evacuarea sinistrităților de sub dărâmături.

Informează poliția despre posibile infracțiuni, persoane care răspândesc zvonuri. Nu încurca activitatea profesioniștilor. Nu bea apa din rezervoarele deschise până ce nu sunt controlate. La verificarea clădirilor folosește o cască de protecție sau, în lipsa acesteia, un taburet.

### **Ce faci dacă ai fost blocat de cutremur**

Dacă ai fost surprins sub dărâmături, mobilier răsturnat sau într-o incintă, fi calm, acordă prim ajutor celor răniți. Varianta clasică de comunicare cu cei de afară, care vor concentra personal specializat și aparate de ascultare ca să identifice locurile cu persoane blocate, este să bați la intervale regulate cu un obiect tare în conducte sau în pereții incintei, iar dacă ai stabilit contactul verbal, să furnizezi informațiile cerute și să ceri prim ajutor. La evacuare dă prioritate celor răniți sau copiilor, bătrânilor, femeilor, și ascultă recomandările salvatorilor. Acordă-ți primul ajutor, respiră ușor și regulat, pregătește-te mintal pentru foame și sete. Mișcă-te atent, ca să nu produci noi prăbușiri. Orientează-te după mișcarea aerului. Trecând printr-un loc îngust, relaxează mușchii, lipește coatele de șolduri, împinge cu picioarele. Dacă cutremurul te-a acoperit cu pământ, încearcă să te întorci pe burtă, ca să ușurezi presiunea pe torace și pe abdomen. Masează-ți mâinile și picioarele pentru a menține circulația sângelui.

### **Cum scoți o victimă de sub dărâmături**

Înainte de toate, ia contact cu el. Dacă este posibil, aprovizionează-l cu apă, medicamente, până când momentul scoaterii e lipsit de riscuri. Pentru a-l scoate, scoate cu atenție piatră cu piatră, ori sapă o trecere. Cel mai bine este de făcut o spărtură. Pentru aceasta nu alege locul unde s-au adunat pietre, pentru că ele pot să se răstoarne și să îngreuneze lucrul. Întărește spărtura cu stinghii, grinzi, bare. În drum spre sinistrități ia tot ce poate împiedica scoaterea lui. Mai întâi se înlătură dărâmăturile mari, apoi cele mici. Sinistrității mai întâi i se eliberează capul și partea de sus a corpului, apoi picioarele.

## 2. ALUNECĂRILE DE TEREN

### Ce sunt alunecările de teren

Alunecările de teren reprezintă deplasări ale versanților dealurilor. Ele se pot produce de-a lungul pantei sau lateral, ca urmare a unor fenomene naturale (ploi torențiale, prăbușiri ale unor grote, eroziuni puternice, cutremur de pământ), sau chiar ca urmare a unor activități umane.

### Care sunt semnele alunecării de teren



Fisuri (crăpături) pe pământ, pe asfalt, în pereții clădirilor, copaci înclinați, stâlpi și garduri strămutate din loc, dispariția bruscă a apei din fântâni și izvoare, scârțâitul elementelor de construcție ale caselor, starea alarmată a păsărilor și a animalelor.

### Ce faci în caz de alunecare de teren

Ieși imediat din casă pe un teren drept. Înștiințează și vecinii, ajută pe cei ce au nevoie. Apelează la serviciile specializate (poliție, pompieri, ambulanță). Ia măsuri pentru securitatea oamenilor și păstrarea bunurilor materiale.

Urmăriți la radio sau TV buletinele meteo și avertismentele care anunță precipitații abundente sau extinse pe perioade de mai multe zile.

Fiți pregătit de evacuare, asigurându-vă din timp un loc de refugiu.

Evacuați locuința dacă autoritățile locale vă impun sau dacă considerați necesar.

Fiți în alertă când rafale scurte și intense de ploaie urmează după ploi masive sau vreme umedă, deoarece acestea măresc riscul alunecării de teren.

Fiți atent la orice sunet neobișnuit care ar putea indica pământ în mișcare, precum copaci rupându-se sau pietre care se ciocnesc. Un mic torent de noroi care curge sau cade poate preceda alunecări de teren mai mari. Noroiul în mișcare poate aluneca rapid și uneori fără avertizare. Puteți auzi o bubuitura slabă care crește în volum, pe măsură ce se apropie terenul deplasat.

Dacă sunteți lângă un râu sau canal, fiți atent la creșterea sau scăderea subită a debitului apei și la schimbarea aspectului apei din limpede în tulbure. Asemenea modificări bruște pot indica activități de deplasare a terenului în susul apei. Fiți pregătit să acționați rapid.

Fiți atent mai ales când sunteți la volanul unei mașini. Movelele de pământ aflate de-a lungul șoselelor sunt primele susceptibile alunecărilor de teren. Observați pavajul distrus, noroiul, pietrele căzute și alte indicii ale unor posibile alunecări de teren.

### Ce faceți după o alunecare de teren

Stați departe de zona afectată. Poate exista pericolul altor alunecări.

Verificați dacă există persoane rănite sau blocate lângă terenul deplasat, dar fără să pătrundeți în zona afectată. Îndrumați salvatorii spre aceste locații.

Ajutați vecinii care ar putea avea nevoie de asistență specială – familii numeroase, copii, batrâni și persoane cu dizabilități.

Ascultați la radio și TV ultimele buletine informative.

Alunecările de teren pot fi însoțite de alte pericole precum avarierea rețelilor electrice, de apă, gaz sau de canalizare și blocarea unor străzi și căi ferate: căutați și anunțați autorităților abilitate dacă există rețele de utilități avariate. Anunțând potențialele pericole, utilitățile respective vor fi întrerupte cat de repede posibil, prevenind alte dezastre și stricăciuni.

Apelați la expertiza specialiștilor în construcții pentru o evaluare completă a stării imobilelor afectate de alunecările de teren.

Fiți atent la inundații, care pot apărea după alunecări de teren. Inundațiile uneori urmează alunecările de teren, ambele calamități putând fi provocate de aceleași cauze.

Cereți sfatul unui expert pentru evaluarea riscului alunecărilor de teren sau aplicarea unor tehnici corective, pentru a reduce riscul alunecărilor de teren. Un profesionist vă poate informa asupra celor mai bune metode de a preveni sau reduce riscul alunecărilor de teren, fără a da naștere la pericole viitoare.

Nu construiți nimic fără autorizațiile necesare, mai ales în zonele cunoscute ca fiind predispuse la alunecările de teren.

### 3. INUNDAȚII

Inundațiile constituie fenomene naturale și sunt o componentă a ciclului hidrologic natural al Pământului. Inundațiile și în special marile inundații constituie unele dintre fenomenele naturale care au marcat și marchează profund dezvoltarea societății umane, ele fiind din punct de vedere geografic cele mai răspândite dezastre de pe glob și totodată și cele mai mari producătoare de pagube și victime omenești.



#### **De ce apar tot mai des inundațiile**

Inundațiile și alunecările de teren se datorează în mare parte distrugerii pădurilor în bazinele hidrografice. Pădurile au un rol important în protejarea versanților de eroziune. În absența lor, versanții se prăbușesc, apar torenții care distrug maluri, colmatează albiile râurilor și conduc la revărsări catastrofale de ape. Singura soluție pe termen lung este dezvoltarea fondului forestier.

#### **Cum se previn bolile în zone inundate**

Prin vaccinare împotriva febrei tifoide și a hepatitei A, dezinfectarea cu var cloros a fântânilor, caselor și beciurilor în care a bălțit apa. Consumul apei se va face la 30 de minute de la fierbere. Se păstrează igiena corporală, se evită expunerea prelungită la frig, se anunță la telefon **112** simptomele de febră, dureri de burtă, stare de vomă.

## **CARE SUNT REGULILE DE BAZĂ ÎN CAZ DE INUNDAȚII:**

- învață semnalele de alarmare transmise prin sistemul protecției civile;
- ascultă informațiile oficiale și buletinele meteorologice;
- semnalează autorităților locale inundațiile, alunecările de teren și accidentele majore;
- păstrează la îndemână un stoc de provizii pentru câteva zile;
- la evacuare, ia cu tine alimente pentru a le folosi pe drum.

## **4. VIITURA**

### **Cum apare viitura**

Viitura este provocată de un aport de apă (ploaie torențială, furtună, topirea zăpezii) asupra unui râu. Viiturile apar atunci când toate apele afluențe unui râu primesc apă în exces. Într-o albie ce are deja un volum de apă curgătoare, viitura împinge apa existentă, astfel că valul principal este o apă curată, urmată de apă tulbure încărcată cu pietre, sol, vegetație. În albiile seci, efectul este mai mare, pentru că acestea permit viiturii să atingă viteze mari. După viitură, nivelul apei scade, cu excepția cazurilor când debitul ploii crește.

La râurile mari, revenirea apei la debitul normal poate dura zile sau săptămâni. În cazul unor succesiuni de precipitații, vor apărea mai multe valuri de viitură.

### **Ce facem în caz de viitură**



Dacă ești în apropierea apei, înainte de viitură vei simți un curent de aer neobișnuit. Încearcă să ajungi pe un loc cât mai ridicat, pentru evitarea pe cât posibil a impactului cu viitura. Nu fugi prin apă și nu înota, pentru că riscul de hipotermie crește prin udarea completă a corpului. Dacă ai rămas izolat cu un grup, poziția optimă de așteptare este în doi, așezați și grupați spate în spate pentru a reduce pierderile de căldură. Economisește lumina și hrana și pune repere pentru a urmări evoluția nivelului apelor. Nu uita că cei prinși de viitură în locuri izolate nu au murit niciodată de frig sau de foame, ci întotdeauna pentru că au încercat să înfrunte apele furioase. Singura salvare în acest caz este echipa de salvare care vine după retragerea apelor.

### **Ce faci dacă inundația te surprinde acasă**

Adu în casă sau pune culcate la pământ într-un loc sigur mobila de curte, uneltele de grădină sau alte obiecte care pot fi suflate de vânt sau luate de apă. Blochează ferestrele astfel încât ele să nu fie sparte de vânturi puternice, apă, obiecte care plutesc sau aluviuni. Evacuează animalele și bunurile de valoare în locuri de refugiu cunoscute. Închide ușile casei și ferestrele după ce închizi apa, gazul și instalațiile electrice.



### **Ce faci dacă inundarea casei este iminentă**

Mută obiectele care se pot mișca în partea cea mai de sus a casei. Deconectează aparatele, părăsește locuința și mergi spre etaje superioare, acoperișuri, înălțimi.

### **Ce faci dacă se ordonă evacuarea**

Respectă ordinea de evacuare stabilită: copii, bătrâni, bolnavi și în primul rând din zonele cele mai periclitare. Înainte de părăsirea locuinței întrerupe alimentarea cu apă, gaze, energie electrică și închide ferestrele. Scoate animalele din gospodărie și dirijează-le către locurile care oferă protecție. Ia cu tine documentele personale, alimente, apă, trusa sanitară, un mijloc de iluminat, un radio. După sosirea la locul de refugiu, comportă-te cu calm, ocupă locurile stabilite, supraveghează copiii, respectă măsurile stabilite.

## **Viața dumneavoastră este mult mai prețioasă !!!**

### **Ce faci la reîntoarcerea acasă**

Nu intra în locuință în cazul în care aceasta a fost avariată sau a devenit insalubră. Nu atinge firele electrice. Nu consuma decât apă fiartă. Consumă alimente numai după ce au fost curățate, fierte și după caz, controlate de organele sanitare. Nu folosi instalațiile de apă, gaze, electricitate decât cu aprobare. Acordă ajutor victimelor inundațiilor. Execută lucrări de înlăturare a urmărilor inundației, curățirea locuinței și mobilierului, dezinfectarea încăperilor, repararea avariilor.

## **5. GRIPĂ AVIARĂ**

Până la începutul anului 2006, nu au fost înregistrate în România cazuri de gripă aviară la oameni. Până acum, laboratorul național de diagnostic a confirmat focare de gripă aviară în câteva județe, inclusiv în județul Brăila, dar autoritățile au lichidat toate păsările din aceste zone, au instituit filtre de tranzit și carantine, așa că focarele au fost limitate și riscul de extindere redus. Sigur, frecvența crescută a acestei boli și răspândirea potențială la oameni sunt fenomene care trebuie privite cu responsabilitate.

### **Cine răspândește gripa aviară**

Virusuri gripale aviare pot fi luați din focare active de gripă aviară, dar și de la păsări cu forme discrete de boală sau chiar aparent sănătoase. În primul caz vorbim de epidemii și de focare de gripă aviară, în al doilea doar de infecții cu virusuri gripale. Dintre păsările domestice, gripa aviară a fost semnalată cel mai frecvent la curcă, rață, găscă, potârniche, fazani și găină. Între speciile de păsări sălbatice, trebuie menționate păsările acvatice, pescărușii, rândunelele de mare, păsările migratoare. Sursele de infecție primare sunt reprezentate de păsările bolnave, de cele trecute prin boală ca și de cele purtătoare și eliminatoare de virus prin secreții oculo-nazale și prin fecale.

### **Se poate transmite gripa aviară la om**

Transmiterea directă a bolii de la păsări cu gripa aviară la om a fost semnalată foarte rar. Omul se îmbolnăvește cel mai des cu sușe transformate genetic în organismul porcului. Transmiterea gripei aviare se face însă cu ușurință atunci când sursa este tot omul.

### **Este gripa aviară tratabilă**

Boala este tratabilă la om, dacă este detectată la început, iar România nu mai poate fi luată prin surprindere. Beneficiem și de ajutorul UE, pentru că statele europene consideră mai rentabil să ne ajute să prevenim o epidemie de gripă aviară decât să permită un asemenea risc la granițele lor.

### **Există un vaccin împotriva gripei aviare**

Osetamivir și zanamivir sunt substanțele despre care medicii cred că folosesc pentru prevenirea și tratarea tulpinilor virusurilor gripale de tip A, cum este gripa aviară. Organizația Mondială a Sănătății a anunțat recent țările – membre că s-a stabilit formula de vaccin împotriva gripei aviare. Acest tip de vaccin poate fi preparat și la Institutul Cantacuzino din București. Până acum, statul a folosit câteva zeci de mii de doze de capsule de Tamiflu (produs francez) pentru tratamentul profilactic antiviral al persoanelor care au intervenit în acțiunile specifice din Ceamurlia de Jos și Maliuc. Și pentru că s-a constatat că vaccinul antigripal sezonier mărește rezistența organismului în fața gripei aviare, statul a majorat numărul celor incluși în programul de vaccinare gratuită țintită.

### **Ce măsuri de precauție putem lua**

Să nu-ți mai lași libere păsările, dar și animalele care pot intra în contact cu ele: vite, cai și porci. Toate păsările de curte trebuie ținute închise, iar copiii nu trebuie să se joace cu ele. Nu atinge păsările care par bolnave sau păsările moarte. Anunță medicilor veterinari din zonă orice caz de boală semnalată la păsări, dar și la alte animale. Nu consuma carne de pasăre care nu provine de la un crescător autorizat, pentru că numai în marile ferme de păsări există șansa de garantare a măsurilor de biosecuritate. Evită locurile și suprafețele contaminate cu fecale sau secreții de păsări. La fel ca la alte boli infecțioase, una dintre cele mai importante măsuri preventive este spălarea frecventă și cu grijă a mâinilor. Evită automedicația.

## **6. TORNADE**

Tornada este o furtună violentă, caracterizată printr-o spirală, un nor în formă de pâlnie care, deplasându-se cu viteză, provoacă distrugerii importante. Este însoțită de tunete și fulgere (câteodată este rezultatul unui uragan) și apare atunci când un strat de aer rece se suprapune peste unul cald, forțând aerul cald să se ridice imediat. Dezastrul rămas în urma unei tornade este, de fapt, rezultatul vitezei ridicate a vântului și al acțiunii distructive a fragmentelor împrăștiate de acesta. Anotimpul tornadelor este în general din martie până în august, deși pot apărea în orice altă perioadă a anului. Au tendința să se formeze după-amiaza și seara: peste 80% din toate tipurile de tornade lovesc între prânz și miezul nopții.

Alertați de apropierea unei tornade, oamenii trebuie să se îndrepte rapid spre un loc sigur, cunoscut dinainte, în propria locuință sau în altă parte. Deși s-au făcut progrese importante în domeniul previziunilor meteorologice, timpul de avertizare poate fi foarte scurt sau, uneori, este chiar imposibil să se prevadă apariția unei tornade. Primind și interpretând corect avertismentul dat de autorități, oamenii își pot salva viața, adăpostindu-se într-un loc cât mai sigur.

Deși în România fenomenul tornadelor, cu tot cortegiul lor devastator, este mai puțin frecvent, în ultimii ani, în partea de sud a țării, au fost consemnate tornade care au produs multă suferință și pagube importante. De aceea, este bine să se difuzeze următoarele informații utile.

### **Ce să faceți înaintea unei tornade**

Pregătiți din timp provizii pentru cazuri de dezastre:

- Lanterne și baterii de rezervă.
- Aparate de radio și baterii de rezervă.
- Trusa de prim ajutor.
- Medicamente importante.
- Bani lichizi și cărți de credit.
- Pantofi rezistenți.

Asigurați-vă că toți membrii familiei știu cum să procedeze în caz de tornadă. Arătați-le membrilor familiei cum și când să oprească gazul, curentul electric și apa. Informați copii cu privire la locul cel mai sigur din gospodărie, unde trebuie să se refugieze până la trecerea uraganului.

Alcatuiți un plan pentru păstrarea legăturii în caz de urgență; în unele cazuri, în timpul dezastrelor, membrii familiei pot fi separați unii de ceilalți (de regulă, se întâmplă în timpul zilei când adulții se află la locul de muncă și copiii sunt la școală); pentru aceste situații se recomandă alcatuirea unui plan de regăsire.

Protejați-vă ferestrele - obloanele permanente sunt cele mai bune în astfel de situații. Cei care nu dispun de obloane, pot să utilizeze scânduri din lemn cu care să acopere ferestrele. Este suficient ca acestea să aiba o grosime de 1/2 cm și să fie tăiate după dimensiunile fiecărei ferestre. Pregătiți scândurile cu mult timp înaintea dezastrului, practicând găurile pentru șuruburi, la o distanță de 18 cm. Tăiați crengile uscate sau slăbite de pe copaci.

### **În așteptarea desfășurării unui uragan**

(între 24 și 36 de ore până la ajungerea uraganului într-o anumite locație)

Urmăriți știrile la radio sau la televiziune, privitoare la evoluția uraganului. Verificați proviziile de urgență și nivelul combustibilului din automobil.

Adunați și puneți într-un loc sigur mobilierul de grădină, jucăriile copiilor și uneltele pentru grădinărit.

Securizați casa, închizând ușile și acoperind cu scânduri ferestrele. Îndepărtați antenele exterioare.

Reglați frigiderul și congelatorul la cele mai scăzute temperaturi. Deschideți-le numai când este absolut necesar, închizând la loc ușile cât de repede cu putință. Puneți actele personale importante într-o mapă și mai apoi într-un loc cât mai înalt din casă. Revedeți planul de evacuare.

### **Ce să faceți după o tornada**

Urmăriți știrile emise de postul de radio local, privitoare la pagubele produse.

Ajutați persoanele rănite sau prinse printre dărâmături.

Acordați primul ajutor pe măsură ce înaintați.

Nu mutați persoane grav rănite decât dacă există pericolul iminent de a li se agrava starea de sănătate în locul respectiv. Sunați cât mai repede pentru a primi ajutor de la serviciul de ambulanță.

Întoarceți-vă acasă numai după ce autoritățile anunță că locul este sigur.

Evitați liniile electrice căzute la pământ și anunțați imediat compania care se ocupă cu furnizarea energiei electrice, poliția și pompierii.

Intrați în casă cu prudență; fiți atenți la șerpi, insecte sau animalele aduse de valul de apă sau aer sau care și-au găsit acolo refugiul. Deschideți ferestrele și ușile pentru a se aerisi și usca.

Folosiți telefonul doar pentru apeluri urgente.

### **Inspekția utilităților dintr-o casă afectată :**

*Verificarea scurgerilor de gaze* – dacă simțiți miros de gaz sau auziți un zgomot specific, deschideți ferestrele și părăsiți casa. Întrerupeți alimentarea cu gaz din afara casei și, dacă aveți posibilitatea, anunțați compania care furnizează aceste servicii printr-un telefon dat de la vecini. Dacă întrerupeți gazul pentru un motiv anume, acesta trebuie deschis de către un profesionist.

*Analizați rețeaua de electricitate* – dacă vedeți scânteii sau fire arse și rupte sau dacă simțiți mirosul a ceva încins, întrerupeți curentul electric de la panoul principal. Dacă trebuie să călcați prin apă pentru a ajunge la acesta, cereți mai întâi sfatul unui electrician.

*Verificați scurgerile posibile din rețeaua de apă* – dacă suspectați vreo deteriorare a rețelei, evitați să folosiți toaletele și chemați un instalator. Dacă conductele de apă sunt afectate, contactați compania responsabilă și evitați să beți apă de la robinet.

## **7. CANICULA**

### **Ne vom confrunța și cu caniculă**

În mod sigur, da. Canicula și fenomenele asociate ei, aridizarea și deșertificarea, reprezintă o altă mare problemă. Încălzirea atmosferei și reducerea cantităților de precipitații conduc la apariția secetei. Seceta prelungită duce la aridizare și deșertificare. Principalele efecte ale secetelor constau în distrugerea recoltelor, diminuarea numărului de animale, pierderea resurselor de apă. Populația cea mai săracă este și cea mai vulnerabilă, pentru că este nevoită să trăiască în condițiile oferite de un mediu natural ostil.

## **Ce fel de pagube produce canicula**

În anul 2000, marea secetă din România a determinat scăderea producției de cereale, cu toate că suprafața cultivată a crescut. Recolta de porumb a înregistrat o scădere cu 25%. Fermele de păsări au avut, de asemenea, de suferit datorită valului de căldură. Diminuarea producției de grâu are un impact direct asupra rezervelor de hrană, pentru că grâul constituie alimentul de bază pentru doi din trei oameni. Diminuarea capacității de a produce hrană determină efecte negative asupra sănătății umane. În plus, vremea caniculară crește riscul de deces mai ales la persoanele de peste 65 de ani. Canicula poate cauza și dezastre naturale: poate produce incendii sau poate întreține incendiile de pădure provocate din neglijența omului.

## **Este canicula mai periculoasă la oraș**

Da. Pe timpul verii, un oraș își poate ucide locuitorii. Canicula generează pe străzi gaze de eșapament, un gaz extrem de periculos: ozonul troposferic, derivat din oxigen. Ozonul „bun” este cel din stratosferă, care protejează viața, filtrând radiațiile ultraviolete dăunătoare. Ozonul „rău” se formează în apropierea solului, în orașe. Construcțiile înalte din centrul orașului opresc circulația naturală a aerului, iar pe străzile înguste se acumulează și alte gaze toxice, provenite în special din trafic. Din aceste motive, locuitorii trebuie să evite cât mai mult posibil centrul și străzile aglomerate, mai ales la amiază, în zilele de vară. Expunerea la valori mari ale concentrațiilor de monoxid de carbon duce la dureri de cap, grețuri și chiar la moarte. Totuși, orașele prahovene au avantajul că sunt așezate într-o zonă vântoasă, ceea ce face ca limitele tolerabile să fie restabilite în timp relativ scurt, prin dispersia acumulărilor.

## **Ce să ceri autorităților în perioade caniculare**

Prevenirea formării de cozi la soare la ghișeele direcțiilor de taxe și impozite și la casieriile furnizorilor de utilități. Udarea principalelor căi rutiere din oraș, pentru a combate efectele căldurii. Ridicarea într-un ritm mai alert a gunoaielor menajere, pentru a preveni apariția de focare de infecție. Controale mai dese în restaurante, pub-uri, fast-food-uri, magazine alimentare. Asigurarea cu prioritate a irigațiilor culturilor agricole.

## **Cum economisești energie pe caniculă**

Soluțiile de economisire a energiei sunt binevenite, mai ales dacă ai aparatură de „răcorit” locuința. Astfel, pentru ca iluminatul din locuința ta să coste cât mai puțin vara trebuie să folosești surse luminoase de putere redusă, convenabil plasate. Frigiderul va consuma mai puțin amplasat departe de mașina de gătit, sau locuri însorite. La mașina de gătit electrică, utilizează vase de gătit cu fundul plat, cu dimensiuni apropiate de cea a plăcilor încălzitoare și, pe cât posibil, fabricate special pentru mașini de gătit electrice. Întrerupe curentul electric înainte de terminarea fierberii, întrucât aceasta va continua 3 – 5 minute datorită inerției termice a discurilor. Boilerul de apă caldă trebuie dotat cu termostat permanent. Temperatura de încălzire a apei nu trebuie să depășească 60-70 grade, pentru că o temperatură mai ridicată duce la combinarea cu apa rece în vederea utilizării, adică la consum în plus. Evită regimul de curgere continuă a apei calde în rețeaua de canalizare în procesul de spălare a unor obiecte. Aparatul de aer condiționat are nevoie de modificarea

circuitului electric interior astfel încât aparatul să se alimenteze direct de la rețea, iar ceilalți consumatori prin stabilizatorul de tensiune. Ca recomandări generale, nu utiliza aparate electrice improvizate. Când cumperi un aparat electric, alege unul cu consum redus de energie. Respectă instrucțiunile din prospectul aparatului, deoarece ele conțin și sfaturi privind reducerea consumului de energie electrică. Menține în stare bună de funcționare termostatele și comutatoarele pentru reglarea puterii funcție de necesitățile de consum.

### **Cum scăpăm de caniculă acasă**

Temperaturile de vară își fac simțită prezența și în locuințele noastre, unde adesea ajungem să ne petrecem timpul, în lipsa concediului sau în căutarea unui loc umbros, care să ne scape de caniculă. Tocmai din această cauză, redecorarea căminului pe timp de vară este necesară. Elimină piesele de mobilier de dimensiuni mari din camerele de zi. Pe durata lunilor caniculare, cuverturile închise la culoare se înlocuiesc cu cearșafuri albe, al căror aspect relaxează. Renunță la covor: parchetul sau gresia mențin răcoarea atât de necesară în această perioadă. Trage draperiile în camerele expuse soarelui. Menține ferestrele închise atât timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior (până la lăsarea serii). Deschide-le noaptea, provocând curenți de aer. Nu ezita să faci dușuri dese. Dacă stai la bloc, la ultimul etaj, acoperă-ți ferestrele. Dacă nu se mai face ventilație, lasă ferestrele deschise, dar pune în geamuri cearșafuri umede care să rețină aerul uscat și căldura.

### **Cum scapi de caniculă la serviciu**

O temperatură optimă la serviciu stimulează lucrul, crește eficiența. Senzația de bună stare fiziologică apare atunci când diferența dintre temperatura aerului și cea a suprafeței încăperii nu depășește 2 – 3°C. Temperatura aerului recomandată pentru munca intelectuală în poziția șezând este de 21 – 23°C, iar pentru munca ușoară în poziția șezând este de 19°C. În stabilirea temperaturii optime trebuie să se ia în calcul și mișcarea și umiditatea aerului. Mișcarea aerului trebuie să fie mai mică de 0,2 m/s; în cazul lucrărilor delicate care cer o imobilitate prelungită a corpului, nu trebuie să depășească 0,1 m/s. În încăperile încălzite umiditatea relativă a aerului să fie cuprinsă între 50 și 70 %. Dacă acestea nu se păstrează, apar efecte negative.

### **Ce spune legea privind canicula la serviciu**

Protecția persoanelor angajate pe vreme caniculară a fost reglementată din anul 2000, prin O.U.G. nr. 99, iar amenziile pe care le riscă angajatorii pentru nerespectarea legii sunt de 15 – 25 milioane de lei. Astfel, dacă în două zile consecutive se înregistrează temperaturi ale aerului care depășesc 37°C sau care, corelate cu umiditatea, pot fi echivalate la 37°C, angajatorii sunt obligați să ia următoarele măsuri:

#### **A. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:**

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus.

#### **B. Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:**

- a) asigurarea apei minerale, câte 2 – 4 litri/persoană/schimb;

- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri;
- d) asigurarea transportului la o unitate sanitară a celor afectați.

Angajatorii care nu pot asigura aceste condiții sunt obligați să ia, în acord cu sindicatele, una din următoarele măsuri:

- reducerea duratei zilei de lucru;
- eșalonarea zilei de lucru până la ora 11.00 și după ora 17.00;
- întreruperea colectivă a lucrului.

### **Cum afectează canicula alimentele**



Din cauza temperaturilor ridicate, produsele alimentare se alterează mult mai rapid. Așadar, procură alimente din locuri autorizate, care dispun de condiții tehnice și sanitare pentru comercializare, în scopul evitării maladiilor în cauză. Pe lângă aceasta, toate fructele și legumele ar trebui spălate în două ape înainte de a fi consumate. Din categoria produselor cu grad sporit de alterare fac parte carnea și produsele din carne, laptele și produsele lactate, peștele și produsele marine, torturile, prăjiturile. Cele mai periculoase rămân ciupercile. Medicii interzic consumul ciupercilor culese în parcuri, în preajma gropilor de gunoi, de pe marginea șoselelor și căilor ferate, deoarece acestea au acumulat substanțe toxice. Înainte de preparare, ciupercile trebuie fierte în două – trei ape, timp de cel puțin 15 minute. Un alt produs periculos este înghețata, când are aspect neomogen, granulat, este neuniform colorată sau parțial dezghețată.

### **Ce să faci în calitate de gospodină pe caniculă**

Produsele alimentare proaspete (laptele, produse lactate, carnea și preparate din carne, pește etc.) se alterează rapid și se pot contamina ușor cu microorganisme, dacă nu sunt manipulate corect și păstrate în condiții speciale. Cumpără produse alimentare perisabile numai în limita strictului necesar și consumă-le rapid. Imediat după achiziționare, produsele alimentare proaspete trebuie depozitate în frigider sau congelator până în momentul consumului. Nu recongela un produs care a fost dezghețat în vederea preparării sau care s-a decongelat accidental. Nu lăsa produsele alimentare proaspete expuse decât în timpul necesar porționării sau preparării lor. Evită achiziționarea borcanelor cu capacul neetanș! Deschide conservele numai în momentul utilizării. Ceea ce nu s-a consumat, trebuie pus imediat la rece și consumat, de preferință, în aceeași zi.

### **Cum îți întreții frigiderul pe caniculă**

Frigiderul trebuie dezghețat o dată pe săptămână. Seara se oprește, iar dimineața se golește complet și se spală cu 1 litru de apă caldă în care se dizolvă o lingură de bicarbonat de sodiu. Se freacă ușor, apoi se usucă cu o cârpă moale. Nu se folosesc obiecte tăioase la scoaterea gheții din frigider. Se lasă să se dezghețe și să se scurgă singură. Nu se pun alimente în congelator decât la o oră după ce i s-a dat drumul din nou frigiderului. O dată pe lună, se scoate frigiderul din priză și se curăță cu aspiratorul grila de ventilație.

Altfel, este posibil ca praful să blocheze ventilația. Vasele și pachetele cu alimente puse în frigider trebuie să fie uscate, pentru a nu se lipi prin îngheț de cutia congelatorului.

### **Cum îți aperi sănătatea pe caniculă**

Datorită temperaturilor de peste 32 de grade, se produce o creștere corespunzătoare a transpirației, care are rol de regulator termic și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. O dată cu apa, organismul pierde și săruri minerale (mai ales pe cele solubile), antrenând astfel multe consecințe negative: astenia fizică, perturbări ale proceselor metabolice, creșterea simptomatologiei bolilor cronice. Pentru evitarea unor asemenea neplăceri se impun măsuri de înlocuire a pierderilor provocate de transpirație, a pierderilor de apă, săruri minerale și vitamine, pentru refacerea condițiilor normale de funcționare a organismului. Acest lucru poate fi realizat prin consumarea în medie a doi litri de lichide pe zi, care nu vor fi băute prea reci (se elimină înainte de a hidrata organismul). În afară de lichidele propriu-zise, se vor consuma cât mai multe fructe și legume, datorită pe de o parte a rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine pe care le conțin, cât și datorită faptului că în organism ele cedează apă sub formă de efect retard, asigurând în mod constant și pe termen lung lichidul.

### **Cum ne protejăm pe caniculă**

Expunerea la soare, mai ales la ora prânzului, considerată oră de vârf, trebuie evitată pe cât posibil. Dacă, totuși, ieșiți, câteva mijloace de protecție sunt binevenite: pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire, în culori deschise. Consumul zilnic de lichide trebuie crescut la cel puțin patru litri pe zi, iar alimentația să fie cât mai săracă în grăsimi. Eforturile fizice, în perioada zilei în care temperatura atinge valorile maxime, activitatea din agricultură, șantiere de construcții, hale industriale, sunt recomandate a se desfășura dimineața și seara. Evitarea excesului de cafea și a consumului de băuturi în comun sau din încăperi neclimatizate trebuie pe cât posibil evitate. Copiii nu trebuie lăsați să aștepte perioade lungi în interiorul autovehiculelor parcate la soare, de asemenea, trebuie evitate transporturile pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare. Și persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, vor evita deplasările și frecventarea locurilor aglomerate, care le pot dăuna sănătății.

### **Care sunt bolile specifice caniculei**

*Boala diareică acută (BDA)* – se manifestă prin apariția unor fenomene ca febra, crampele abdominale, greața, vărsăturile alimentare urmate de emiterea scaunelor apoase. Profilaxia bolii diareice acute este la îndemâna oricui: spălarea mâinilor cu apă și săpun înaintea meselor și ori de câte ori este nevoie, precum și prepararea și menținerea alimentelor în condiții igienice.

*Hepatita acută virală A (boala mâinilor murdare)* – are o perioadă de incubație mult mai lungă, de până la 60 de zile. Perioada de vară reprezintă momentul propice infectării cu virusul hepatitei A, cu atât mai mult cu cât aceasta este o boală a copilăriei, cei mici fiind mai puțin supravegheați și mai tentați de consumul fructelor nespălate.

*Răcelile de vară* – au o incidență deloc de neglijat și sunt favorizate de variațiile de temperatură și umezeală. Alimentația fără vitamine și consumul exagerat de alcool conduc

la scăderea rezistenței organismului, cu apariția inițial a unei viroze respiratorii ce se poate complica cu pneumonie sau afecțiuni respiratorii grave.

*Dizenteria* – ca și hepatita, este o boală a mâinilor murdare, datorându-se condițiilor de trai în care nu se respectă regulile de igienă. Apare atât în mediul rural, cât și în cel urban, afectează toate grupele de vârstă putând reveni la aceeași persoană de mai multe ori în decursul vieții. Simptome: dureri abdominale însoțite de febră, scaune frecvente, modificate și în cantitate mică, sub forma de mucus, puroi și sânge. Tratamentul constă în sterilizarea tractului intestinal, adică îndepărtarea microbilor prezenți în intestine. Medicii recomandă respectarea regulilor de igienă, testarea apei din fântâni și prezentarea la medic la apariția oricăror semne de boală diareică.

*Indigestiile stomacale* – au, de multe ori, ca principală cauză consumul de legume insuficient coapte, cel de produse lactate păstrate la temperatura camerei sau de carne de pasăre preparate insuficient. E bine să ai la tine un medicament antidiareic, să bei suficientă apă plată și ceaiuri pentru a evita deshidratarea. Factori potențiali de risc sunt și apa de robinet sau cuburile de gheață. Câteva zile de regim sunt obligatorii.

*Arsurile solare* – apar la 4 – 5 ore după expunere, însă pielea începe să se bronzeze cu adevărat abia după 2 – 3 zile, bronzul fiind și el o modalitate de apărare a pielii. Sunt binevenite dușurile dese și nu foarte reci. Se recomandă relaxarea într-o cameră răcoroasă și întunecoasă. În cazurile mai grave este indicat să te adresezi medicului. Insolția apare atunci când te expui pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice. Apare astfel riscul unei deshidratări severe, agravarea unei maladii cronice sau un atac de căldură. Simptome: crampe musculare la nivelul brațelor, picioarelor sau stomacului; oboseală, stare de rău, insomnii neobișnuite. Tratamentul insolției constă în ridicarea capului, înfășurarea capului cu șervețele umede și reci, consumul de lichide și retragerea într-o cameră răcoroasă. Persoanele cu părul închis la culoare au un risc mai mare de a face insolție. Dacă te resimți în urma expunerii la soare încetează activitatea fizică și odihnește-te într-un loc rece bând multă apă sau sucuri de fructe.

*Ochelari împotriva radiațiilor solare* – aleasă la întâmplare, fără un consult medical în prealabil, o pereche de ochelari de soare poate duce în timp la afecțiuni grave ale globului ocular și chiar la miopie. Drumul ce este parcurs de o persoană care are nevoie de ochelari de vedere nu este de cele mai multe ori corect, întrucât nu puțini sunt cei care cumpără ochelari de la comercianții ambulănți. Afecțiuni grave precum arsuri ale globului ocular, pot fi provocate și de ochelarii de soare de o calitate proastă care în loc de lentile speciale cu protecție împotriva razelor solare sunt prevăzuți cu un simplu geam colorat. În aceste condiții, din cauza purtării ochelarilor de soare pot apărea dureri de cap, amețeli, înroșirea ochilor și chiar lăcrimare. Ochelarii închiși la culoare nu sunt recomandați pentru că pot da dependență.

### **Cum ne ferim de incendii pe caniculă**

*Instalații electrice* – Aparatele electrice, cablurile electrice, prizele și întrerupătoarele cu defecțiuni sunt surse frecvente de incendiu. Pentru remedierea aparatelor și instalațiilor electrice defecte se apelează la specialiști. Nu utilizați aparatele electrice cu mâinile ude. Nu trageți de cablul pentru debransarea unui aparat electric. Acesta se poate deteriora, devenind o sursă de incendiu. Nu folosiți prize multiple: adeseori suprasolicitate, acestea se

încălzesc și există riscul producerii unui incendiu. Nu cumpărați jucării electrice care se conectează direct la priză: o jucărie prin care trece o tensiune de 220 V poate fi periculoasă pentru un copil.

*Poduri, mansarde* – Este interzisă depozitarea de materiale lemnoase, furaje sau alte materiale combustibile sau inflamabile (butelii, bidoane cu produse petroliere) în podurile clădirilor. Este interzisă folosirea afumătorilor improvizate în podurile clădirilor prin scoaterea unor cărămizi din coș sau neridicarea zidăriei coșurilor deasupra acoperișului ori lăsarea deschisă a ușițelor de curățare.

*Focul deschis* – Se interzice folosirea chibriturilor, lumânărilor, lămpilor de iluminat cu petrol, în depozite de furaje, grajduri, magazii, alte anexe, poduri. Este interzisă folosirea flăcării pentru verificarea etanșeității buteliei. În cazul în care butelia este defectă, flacăra, în prezența gazului scurs de la butelie, va produce o explozie.

*Mijloace de încălzire* – Se interzice utilizarea instalațiilor de încălzire cu improvizații sau defecțiuni. Amplasați în fața sobelor cu lemne o cutie metalică: aceasta va asigura protecția față de căderea accidentală, direct pe podea, a lemnului aprinse, care ar putea determina incendierea materialelor combustibile.

*Butelii de gaze lichefiate/aragaz* – Se interzice folosirea buteliilor de gaze lichefiate fără regulatori de presiune cu garnituri deteriorate ori cu furtunurile de cauciuc fisurate sau lărgite la capete. Se interzice încercarea cu flacăra a etanșeității buteliei, garniturilor regulatorilor de presiune sau a furtunului. Verificarea se va face numai cu emulsie de apă cu săpun. Se interzice păstrarea buteliilor în apropierea surselor de căldură ori sub acțiunea directă a razelor solare. Se interzice folosirea buteliilor în poziție culcată. Este interzisă trecerea gazului din butelie în orice alte recipiente sau folosirea de butelii improvizate.

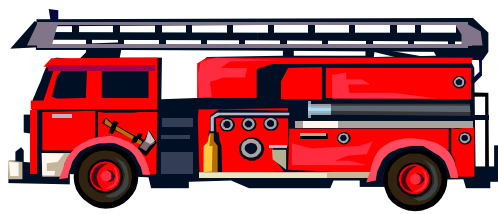
*Jocul copiilor cu focul* – Păstrați chibriturile, brichetele și alte surse de foc în locuri în care copii nu au acces. Înlăturați orice curiozitate a copiilor în legătură cu focul explicându-le cu răbdare pericolul pe care acesta îl reprezintă pentru viața lor.

## *Umanitatea față de victimele unui dezastru*

Cei mai apropiați oameni pe care se poate conta într-o situație de dezastru sunt vecinii care nu au avut de suferit. Fie că sunt din aceeași localitate ori din localitățile imediat învecinate, ei pot ajunge primii la locul accidentului sau dezastrului. Dar sunt situații în care, oricâtă bunăvoința ar demonstra, acești vecini nu dispun de mijloacele necesare pentru a oferi un sprijin profesionist, adecvat ori relevant. Ceea ce le stă în putere să facă întotdeauna, este să manifeste înțelegere, compasiune, prin gesturi simple de omenie aducând puțină alinare.

Victimele unui dezastru, mai ales în primele ore, sunt copleșite și dezorientate, ele având nevoie de prezența și susținerea morală a celorlalți. O supă caldă sau un ceai, o sticlă cu apă, o haină uscată, o mână de ajutor și o vorbă de încurajare pot să readucă speranța în sufletul celui lovit. Persoana afectată trebuie sprijinită să treacă peste clipele dificile prin demonstrarea solidarității și compasiunii semenilor care-i vin în ajutor. Ea trebuie sprijinită să-și mobilizeze resursele cât mai repede pentru a se reabilita în timpul cel mai scurt.

**ÎN ORICE SITUAȚIE PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL!  
ÎN CAZ DE PERICOL APELAȚI NUMĂRUL UNIC DE URGENȚĂ  
112**



**RISCURILE NU ALEG ȘI NU AȘTEAPTĂ!**