

Reguli de comportare în cazul producerii unei situații de urgență.

Faza pre-dezastru - Înainte de producerea dezastrului:

- Invatați semnalele de alarmare transmise prin sistemul protecției civile, al autorităților și al altor organizații abilitate să intervină în astfel de situații;
- pastrați-va calmul;
- deschideți aparatele radio și televizoarele și ascultați informațiile generale emise pe aceste cai, buletinele meteorologice, sfaturile transmise de autoritățile în drept;
- dacă sunteți sfătuiți să părăsiți locuința/localitatea/zona, faceți prompt acest lucru;
- în situație de dezastru, folosiți telefonul numai pentru a anunța (semnala) autorităților locale evenimente importante, cum ar fi incendii, inundații, alunecări de teren, accidente majore, înzăpeziri etc. și pentru a solicita ajutor medical;
- pastrați la îndemână, în casa sau în jurul ei, un stoc de provizii suficient de mare ca să vă ajute să supraviețuiți câteva zile; dacă sunteți acasă, aceste provizii vă vor ajuta să treceți fără greutate peste perioada de pericol; dacă sunteți evacuați și trebuie să vă deplasați în alte localități, trebuie să vă luați cu dumneavoastră rezerve de alimente pentru a le folosi pe drum sau după ce ajungeți în noua localitate.

Cele mai importante articole pe care trebuie să le păstrați la îndemână sunt: apă (de preferat în sticle de plastic sau canistre), hrana (în pachete conservate sau sigilate care nu necesită păstrare la rece, fierbere sau coacere), medicamente necesare membrilor familiei dumneavoastră, trusa de prim ajutor, cuverturi, saci de dormit, lumânări, lanterne, radioreceptor portabil (eventual baterii de rezervă), documentele personale (de identitate) etc.

Faza post-dezastru: După producerea dezastrului:

- respectați cu strictețe măsurile stabilite, îndrumările și comunicările serviciilor de urgență profesionale, ale autorităților și ale altor organizații abilitate să intervină în astfel de situații;
- patrundeți cu extrema precauție în interiorul clădirilor care au fost avariate sau slabite;
- nu intrați cu torte, lumanări sau țigări aprinse în clădirile avariate sau care au fost inundate;
- nu atingeți firele electrice cazute sau rupte;
- dacă simțiți miros de gaze, deschideți toate ferestrele și ușile, închideți robinetul principal de gaze, părăsiți casa imediat și anunțați (dacă este posibil) Distrigaz;
- dacă diferite aparate electrice sunt ude, întâi întrerupeți sursa principală de curent electric, ștergeți-le de umezeală, uscați-le și, în final, conectați-le la priză (atenție ! nu faceți acest lucru dacă sunteți ud sau stați în apă);
- verificați rezervele de apă și hrana înainte de a le folosi;
- urmăriți instrucțiunile organelor de protecție civilă în legătură cu folosirea apei și alimentelor;
- dacă este necesar, cereți alimente, îmbracaminte, asistență medicală și adapost;

- indepartati-va sau stati departe de zonele calamitate. Nu impiedicati actiunile de interventie; sprijiniti-le când vi se cere acest lucru;
- sprijiniti echipele de voluntari ai Crucii Rosii Romane in actiunile de ajutorare a persoanelor afectate de dezastru;
- dupa trecerea pericolului, dati de stire rudelor ca acestea sa stie ca sunteti in siguranta, altfel, autoritatile locale pot pierde timp cautandu-va;
- nu transmiteti zvonuri sau stiri exagerate despre efectele dezastrului.

Semnalul de alarmare în caz de dezastru este:

Cinci impulsuri a câte 16 secunde fiecare, cu pauză de 10 secunde între ele.

Cand cereti ajutor specializat:

Telefonati la numarul stabilit pentru cazurile de urgenta:

- **AMBULANTA - 112 sau 961**
- **POMPIERII - 112 sau 981**
- **POLITIA - 112 sau 955**

Daca sunati la 112, trebuie sa anuntati:

- Ce urgenta aveti;
- Unde este urgenta;
- Unde va aflati;
- De la ce numar de telefon sunati;
- Cum va numiti.

Alte informații utile:

Rezerva de medicamente

Trusa de medicamente va contine, în primul rând, medicamentele pe care le luati permanent sau periodic, recomandate de medic.

La acestea puteti adauga alte medicamente cum ar fi cele pentru combaterea durerii, a febrei. Din aceasta categorie vor face parte medicamente pe care le-ati mai luat si le-ati tolerat fara probleme.

Atentie! Medicamentele sunt pentru uzul dumneavoastra !

Nu recomandati niciodata din medicamentele dumneavoastra altor persoane!

Prevenirea bolilor infecto-contagioase in timpul inundatiilor

In cazul unor dezastru provocate de inundatii, persoanele aflate in zona calamitata sunt supuse riscului unor imbolnaviri cu cale digestiva, si nu numai, care pot afecta mai multe persoane, pana la intrega comunitate, raspandindu-se cu repeziciune. De aceea, se recomanda luarea catorva masuri elementare de prevenire: sa se consume alimente si apa numai din surse sigure, sa se apeleze la apa din surse proprii numai dupa ce autoritatile de specialitate considera ca nu mai reprezinta un pericol, sa fie respectate normele de igiena individuala si colectiva, mai

ales, sa nu se manance cu mainile murdare; de asemenea, sa se accepte vaccinarea daca autoritatile sanitare recomanda aceasta masura de protectie impotriva unor boli. La primele semne de boala – scaune diareice multiple, febra, varsaturi – se va solicita de urgenta ajutorul medical.

Pentru evitarea altor imbolnaviri, se recomanda ingrijirea corecta a ranilor, protectia picioarelor cu cizme de cauciuc si schimbarea imbracamintei ude cu una uscata.

De indata ce conditiile permit si daca este cazul, se impune indepartarea lesurilor animalelor moarte si amenajarea latrinelor.

Combaterea hipotermiei

Provocata de expunerea la temperaturi joase, in conditiile intemperiilor din anotimpurile racoroase – ploaie, zapada, ger, hipotermia poate afecta serios sanatatea oamenilor. Se considera ca o persoana este in hipotermie, atunci cand temperatura corpului (trunchiului) este inferioara celei de 36 grade. Pentru a ajuta aceste persoane sa se poata reincalzi, le vom acoperi cu paturi izolante si li se vor da sa bea bauturi nealcoolice calde. In functie de gravitatea hipotermiei, care poate ajunge pana la degeraturi, se va apela la ingrijirile medicale. Pana la cel mai apropiat punct de acordare a primului ajutor medical, zonele afectate de degeraturi se vor acoperi cu materiale curate si vor fi protejate fata de traumatisme.

Umanitate fata de victimele unui dezastru

Cei mai apropiati oameni pe care se poate conta intr-o situatie de dezastru sunt vecinii care nu au avut de suferit. Fie ca sunt din aceeasi localitate ori din localitatile imediat invecinate, ei au posibilitatea sa ajunga primii la locul dezastrului. Dar sunt situatii in care, oricata bunavointa ar demonstra, acesti vecini nu dispun de mijloacele necesare pentru a oferi un sprijin profesionist, adecvat ori relevant. Ceea ce le sta in putere sa faca intotdeauna inasa este sa manifeste intelegere, compasiune, prin gesturi simple de omenie aducand putina alinare.

Victimele unui dezastru, mai ales in primele ore, sunt coplecite si dezorientate, ele avand nevoie de prezenta si sustinerea morala a celorlalti. O supa calda sau un ceai, o sticla cu apa, o haina uscata, o mana de ajutor si o vorba de incurajare pot sa readuca speranta in sufletul celui lovit. Persoana afectata trebuie sprijinita sa treaca peste clipele dificile prin demonstrarea solidaritatii si compasiunii semenilor care-i vin in ajutor. Ea trebuie sprijinita sa-si mobilizeze resursele cat mai repede pentru a se reabilita in timpul cel mai scurt.