

## **RECOMANDĂRI**

### **PRIVIND COMPORTAREA ȘI PROTECȚIA ÎN CAZ DE CUTREMUR ÎN UNITĂȚILE SANITARE, ÎN SITUAȚII DE DEZASTRU SPECIFICE**

#### ***Cum trebuie să reacționați la cutremur***

Cutremurele de pământ se declanșează brusc, au o perioadă de acțiune scurtă în timp (de cca. 20 - 90 secunde, în funcție de tipul și mărimea cutremurului, tipul clădirii și amplasamentului, amplificările posibile, etc.).

Seismele puternice de adâncime intermediară din zona Vrancea pot avea, de regulă, durate mai mari și pot produce oscilații mai ample la unele clădiri, senzații dezagreabile de tipul răului de mare sau dezechilibrului, toate acestea într-un spațiu în care mobilierul se mișcă, se aud zgomote ciudate și uneori se întrerupe iluminatul.

Într-o clădire, mai ales la etajele superioare din structuri flexibile, din cauza oscilațiilor clădirii și a mobilierului, a emoției, percepția personală a seismului va fi deformată (“nu se mai termină, cade casa pe noi, etc. !!”), va fi normal să apară o senzație de teamă, chiar la cei care au mai trecut prin evenimente seismice.

Vibrațiile care afectează anumite organe interne cât și amintirile unor imagini din trecut, din povestiri, cărți sau filme pot induce, în mod aproape natural, reacția de teamă, senzații de temperatură, greață etc.

Cu toate acestea, cel care trăiește efectul unui seism puternic nu trebuie să se lase copleșit, să își propună să reziste (numărând de exemplu, rar, până la 100) și mai ales să nu intre în panică !

*Este deci posibil și necesar să vă protejați, chiar pe durata unui cutremur ! Dacă v-ați protejat timp de 2 minute, ați trecut de principalul pericol!*

*Creierul uman este un puternic computer care memorează și găsește în situații de criză tot ce vă este necesar spre a vă asigura supraviețuirea! Aceste reacții sunt naturale, dar pot fi controlate.*

Cutremurul și incendiul induc, uneori dorința de părăsire a spațiilor locuite, spre deosebire de alte fenomene naturale la apariția cărora omul caută adăpost.

Deși sunt avizați să nu o facă, pentru cei aflați în clădiri din zone seismice reacția de părăsire a clădirii la oscilații seismice reprezintă o puternică reminiscență instinctuală a locuirii în case individuale tradiționale, în care acest lucru poate fi fizic posibil.

Măsurile de protecție în clădiri trebuie realizate rapid, imediat ce mișcarea seismică a fost sesizată. Dacă seismul surprinde pe cineva în camp deschis (în parc, un teren neconstruit etc.) senzația de pericol va fi mai puțin evidentă, chiar și protecția va fi mai simplă, prin ghemuire și sprijinire cu palmele pe teren.

*Aceste recomandări verificate de experiența românească și internațională trebuie practic memorate dar și înțelese; într-o situație de criza, creierul va căuta aceste informații în memorie și le va readuce în atenție în “computerul personal”, evitând reacțiile de panică și catastrofice:*

***Notă: Pentru unitățile sanitare care îngrijesc preșcolari vor fi aplicate și recomandările specifice care urmează după cele comune.***

***Ce trebuie să faceți în timpul unui cutremur***

1- Păstrați-vă calmul, nu intrați în panică, liniștiți și protejați copiii, femeile, bătrânii, alte persoane cu mobilitate redusă sau handicap. Nu vă speriați de zgomotele din jur;

2- Protejați-vă pe loc, individual și în grupul în care vă aflați, preveniți panica și tendințele de a părăsi salonul, cabinetul medical, laboratorul sau clădirea;

3- Rămâneți în clădire sau încăpere, departe de ferestre care se pot sparge și vă pot accidenta, departe de pereți exteriori care se pot desprinde, spre a vă feri de căderea unor obiecte, mobile suprapuse, lămpi, tencuieli ornamentale etc., protejându-vă eficient:

- cadrele medicale și personalul auxiliar se vor proteja sub un toc de ușă sau o grindă care au fost indicate de un specialist atestat de MTCT / MPTL / MLPAT ca fiind rezistente.
- în cazul prezenței acestora în spațiile cu funcțiuni specifice în care se află pacienți internați sau în tratament ambulatoriu, se vor stabili de către conducerea unității și a compartimentelor funcționale respective, modul de comportare care să asigure atât protecția personalului cât și a pacienților;
- în lipsa altor recomandări prevăzute în atribuțiile de serviciu, adulții se pot proteja de asemenea prin ghemuirea sub o masă sau cu fața în jos, în genunchi și pe coate, protejându-și capul cu palmele.
- dacă masa se mișcă, se recomandă prinderea cu mâna de piciorul mesei pe durata seismului. În cazul unei încăperi fără mese, uși sau grinzi rezistente, adulții se pot proteja lângă un perete rezistent, în genunchi și pe coate, protejându-și capul cu palmele;

***Rețineți!***

4- Nu permiteți nimănui să fugă din încăpere, să țipe sau să propună evacuarea. Nu fugiți pe ușă, nu săriți pe fereastră, nu alergați pe scări, nu utilizați liftul, evitați aglomerația, îmbulzeala, iar dacă puteți deschideți ușa spre exterior, spre a preveni blocarea acesteia, în vederea evacuării după terminarea mișcării seismice.

***Nu uitați:***

- scările sunt elemente de construcții foarte sensibile la deplasările diferențiate ale etajelor în timpul mișcărilor seismice;
- deplasarea persoanelor pe scări sub efectul oscilației seismice este extrem de nesigură și periculoasă;
- faza seismică inițială are o durată redusă iar faza oscilațiilor puternice îl poate surprinde pe cel care a plecat în grabă tocmai în casa scării, un spațiu hazarduos, la care să se adauge panica sau aglomerația creată de alte persoane (nu trebuie neglijată factorii reacției de grup, care pot scăpa de sub control, inducând voit sau nevoit efecte negative).

- în multe cazuri, *timpul necesar la evacuare este mai mare decât durata seismului sau decât a intervalului disponibil până la sosirea primelor unde*, deci *evacuarea celor de la etaj nu este recomandabilă și de cele mai multe ori nici posibilă*;
- chiar dacă ieșirea de la etajele inferioare sau dintr-o clădire parter ar fi în principiu posibilă și fezabilă în scurt timp (în special pentru persoane tinere care ar ieși individual), afară sunt multe alte riscuri: calcane și coșuri de fum, parapete, ornamente, vitraje etc.

5- Nu alergați în stradă;

6- Dacă vă aflați în afara unei clădiri, deplasați-vă cât mai departe de clădire, feriți-vă de tencuieli, cărămizi, coșuri, parapete, cornișe, geamuri, ornamente care de obicei se pot prăbuși în stradă. Nu fugiți pe stradă, deplasați-vă calm spre un loc deschis și sigur.

b) Acordați primul ajutor medical persoanelor rănite.

c) În cazul în care sunteți surprinși de căderea unor tencuieli sau obiecte de mobilier răsturnate, căutați să vă protejați capul și membrele sau să vă asigurați supraviețuirea; ulterior veți căuta să alarmați prin diferite metode vecinii cât și echipele de salvare-intervenție de prezența dvs. Nu intrați în panică, ramâneți calm.

### ***Ce este bine să faceți după producerea unui cutremur***

*Nu vă grăbiți să plecați! Trebuie să aplicați regulile de comportament după un cutremur puternic și anume:*

- 1.- Îngrijiți-vă cu prioritate de siguranța pacienților ! Aplicați procedurile indicate anticipat de conducerea unității.
2. - Nu părăsiți imediat spațiul, clădirea în care v-a surprins seismul. Acordați mai întâi primul ajutor celor afectați de seism. Calmați persoanele intrate în panică sau speriate, în special femeile, copiii, bătrânii.
- 3.-Ajutați pe cei răniți sau prinși sub mobilier, obiecte sau elemente ușoare de construcții, să se degajeze. Nu mișcați răniții grav (dacă nu sunt în pericol imediat de a fi răniți suplimentar din alte cauze) până la acordarea unui ajutor sanitar-medical calificat.
- 4.-Nu utilizați telefonul decât pentru apeluri la compartimentele de intervenție din unitate, salvare, pompieri sau organismul cu însărcinări oficiale în privința intervenției post-dezastru, în cazuri justificate, spre a nu bloca circuitele telefonice.
- 5.- Dacă este posibil, închideți sursele de foc din încăpere cât puteți mai repede iar dacă a luat foc ceva interveniți imediat după ce a trecut șocul puternic, căutați să-l stingeți prin forțe proprii.
- 6.- Verificați vizual starea construcției în interiorul încăperii în care vă aflați.
- 7.- Aplicați procedura stabilită pentru evacuarea în grup din clădire către locațiile prevăzute pe căile de acces la aceste locuri; părăsiți cu calm clădirea, organizând, dacă este cazul, evacuarea liniștită a pacienților; cei deplasabili vor avea îmbrăcăminte adecvată anotimpului și încălțăminte în picioare, nu se vor lua lucruri inutile, se va verifica mai întâi scara și drumul spre ieșire spre a nu expune persoanele la pericole;

8.- Pentru orice eventualitate, preveniți rănirea provocată de căderea unor tencuieli, cărămizi, etc. la ieșirea din clădire utilizând o cască de protecție sau în lipsa acesteia un scaun (taburet) ori alt obiect protector ;

9.- Dacă la ieșire întâlniți uși blocate, acționați fără panică pentru deblocare. Dacă nu reușiți, iar acestea au vitraje, procedați cu calm la spargerea geamului și curățirea ramei și a zonei de cioburi, utilizând un scaun, etc. Dacă se constată ca în ascensor sunt persoane blocate, operațiunea este dificilă și nu există un alt pericol imediat (incendiu, scurgere de gaze, inundație, etc.), calmați persoanele și adresați-vă la o firmă specializată, la pompieri sau Protecția Civilă, intervenind numai cu specialiști și unelte necesare, cu grija de a nu provoca deplasarea cabinei sau căderea în gol a cuiva.

10.-Evitați clădirile grav avariate, cu excepția unor cazuri de ajutor sau salvare, ce trebuie întreprinse cu un minimum de măsuri de securitate și fără riscuri inutile.

11.-Ajutați echipele de intervenție pentru ajutor sau salvare.

12.-Ascultați numai anunțurile posturilor de radioteleviziune naționale și recomandările de acțiune imediată ale organelor în drept.

13.-Fiți pregătiți psihic și fizic pentru eventualitatea unor șocuri ulterioare primei mișcări seismice (așa numitele replici), fără a intra în panică. Nu dați crezare zvonurilor care apar frecvent imediat după seisme, chiar dacă aparent sunt vehiculate de așa-zisi specialiști !

14.- La evacuare *dați prioritate celor răniți sau copiilor, bătrânilor, femeilor* și ascultați întocmai recomandările salvatorilor.

15. *Cadrelle medicale, personalul auxiliar și tehnico-administrativ disponibil vor aplica măsurile de verificare vizuală imediată a stării clădirii pentru a nu pune în pericol pacienții înăuntru sau lângă aceasta :*

- verificați mai întâi afară și apoi cu precauții și în interior starea spațiilor și a clădirii pentru a vedea avariile ;
- verificați preliminar starea instalațiilor electrice, gaze, apă, canal. În caz de constatare de avarii, închideți alimentarea locală sau generală și anunțați unitatea de specialitate pentru intervenție. Nu folosiți foc deschis.
- dacă este noapte și nu se pot vedea prea multe, asigurați un loc de adăpost sigur pentru pacienți și personal;
- pe lumină, este necesar să vă adresați autorităților și unui specialist-expert autorizat în construcții cu care unitatea are o înțelegere sau un contract pentru astfel de situații ;
- dați concursul dvs. organizațiilor de intervenție post-seismice la analiza stării construcțiilor și la celelalte activități întreprinse de organele în drept.
- dacă starea structurii prezintă avarii evidente iar echipele autorizate nu au sosit încă, solicitați instituțiilor abilitate evaluarea de către specialiști a stării post-seismice a structurii clădirii și aveți în vedere continuarea ulterioară a operațiunilor de proiectare și execuție a reparațiilor și consolidărilor ;

- în cazul în care clădirea este într-o stare de avariere a structurii evaluată de specialiștii abilitați legal ca fiind grav afectată de cutremur, va trebui să respectați dispozițiile legale. În acest sens conducerea unității și organele administrației publice locale vor lua măsurile necesare.

16. *Dacă un anumit element al clădirii v-a blocat ieșirea dintr-o încăpere:*

- *luptați-vă pentru rezolvarea problemei, pentru supraviețuire ! Protecția Civilă va concentra personal specializat și aparate de ascultare ca să identifice locurile cu persoane blocate.*
- *în primul rând trebuie să fiți calmi, să îi liniștiți pe cei șocați, să nu permiteți reacții de panică, să acordați primul ajutor celor răniți iar dacă dumneavoastră sau altă persoană din grup are cunoștințe tehnice și posibilitatea de mișcare să faceți un mic plan de salvare ;*
- *experiența cutremurelor precedente a dovedit că este util să aveți cunoștințe necesare supraviețuirii până la intervenția echipelor de salvare, chiar în cazul unei situații extreme în care, de exemplu ați fi surprins sub niște dărâmături, mobilier răsturnat sau într-o cameră, incintă (ascensor etc.) blocată, prin înțepenirea ușilor sau din alte cauze ;*
- *deblocarea căii de acces se poate încerca numai dacă prin aceasta nu se înrăutățește situația (de exemplu prin mișcarea dărâmăturilor sau a mobilierului). O variantă clasică de comunicare cu cei din afară este să bateți la intervale regulate cu un obiect tare în conducte învecinate sau în pereții incintei, iar dacă ați stabilit contactul verbal, furnizați informațiile cerute și cereți prim-ajutor necesar.*
- *nu vă preocupați de durata timpului scurs până la salvare, deoarece în astfel de condiții, deși timpul pare nesfârșit, corpul uman își mobilizează resurse nebănuite pentru a trece peste o perioadă critică. În acest mod se explică durate extreme de rezistență de sute de ore în condiții de blocare la cutremur a unor persoane aparent fragile, înregistrate în țara noastră în 1977 și în mod similar în întreaga lume.*

17. După producerea unui cutremur cu urmări deosebite, autoritățile publice locale împreună cu organismele abilitate vor lua măsurile necesare revenirii la normal a activităților umane din zona sinistrată sau calamităată.

Autoritățile publice locale vor întocmi pe baza investigațiilor de urgență marcarea clădirilor sau zonei afectate, cu placarde speciale, a căror semnificație este legal obligatorie :

- *clădire fără restricții (culoare verde) ;*
- *clădire cu acces limitat (culoare galbenă) – acces limitat;*
- *zonă nesigură (culoare albastră) – acces interzis;*
- *clădire nesigură (culoare roșie) – intrarea interzisă,*

18. Ulterior se efectuează expertizele tehnice și se întocmesc listele de priorități ale clădirilor afectate pentru execuția intervențiilor/consolidărilor și reabilitării construcțiilor de locuit.

În acest sens investitorii, proprietarii și/sau administratorii clădirilor vor participa la îndeplinirea măsurilor de investigare a clădirilor de locuit pentru a cunoaște situația acestora după dezastru, vor solicita efectuarea de expertize tehnice asupra clădirilor afectate, după care vor comanda elaborarea de proiecte de intervenție/consolidare la clădirile avariate de cutremur. Pe baza proiectelor de intervenție/consolidare vor comanda și executa prin unitățile de construcții lucrările de consolidare.