Cele mai multe dintre aceste recomandări nu costă, iar cele care costă pot fi achiziționate progresiv, reducând efortul financiar.

Înainte de cutremur:

- Nu face modificări la structura de rezistență a clădirii; nu monta instalații grele (antene, aer condiționat, panouri de reclamă) dacă afectează structura de rezistență.
- Pregătește rucsacul de cutremur pentru membrii familiei.
- Fă un plan cu familia: alege un loc într-un spațiu deschis care e la distanță accesibilă de casă, de școlile copiilor și de locurile de muncă. Decideți câtă vreme vă așteptați acolo dacă seismul vă prinde separați.
- Identifică locurile de siguranță din casă și de la serviciu: o masă solidă, o grindă, un cadru de ușă într-un perete de rezistență.
- Uite-te în fiecare cameră și încearcă să-ți imaginezi ce se va întâmpla în ea la un cutremur mare: Cade șifonierul pe pat? Poate comoda să blocheze ușa? E vreun tablou sau vreo oglindă deasupra capului? Remediază toate problemele: fixează mobila sau mut-o ca să nu fie un pericol, mută obiectele grele pe rafturile de jos, pune sisteme antiderapante sub televizor, computer și alte electronice. Mută paturile departe de ferestre. Închide ușile dulapurilor.
- Asigură-te că știi de unde se întrerupe alimentarea cu apă, electricitate și gaz.
- Învață copiii: cum să sune la 112 și ce să spună, cum să se adăpostească la cutremur dacă sunt departe de tine, la cine să meargă dacă la punctul de întâlnire nu apare niciun adult (nu vrei să te gândești la asta, dar se poate întâmpla să nu supraviețuiești).
- Asigură-te că tu și familia știți să folosiți aplicații care permit să-i anunțați pe cei dragi unde sunteți.
- Poartă mereu asupra ta o hârtie cu numele tău, grupa de sânge și contactele cuiva apropiat. Fă același lucru pentru copii.
- Fă un curs de prim-ajutor o dată pe an.
- Dacă ești în călătorie, consultă planul de evacuare al hotelului și identifică un loc sigur în cameră.

CE TREBUIE SĂ AI ÎN RUCSACUL DE CUTREMUR?

IA CÂTE UN RUCSAC PENTRU FIECARE MEMBRU AL FAMILIEI ȘI ÎNCĂ UNUL PENTRU ANIMALUL DE COMPANIE, ÎN CARE SĂ PUI MÂNCARE ȘI APĂ. ȚINE-LE APROAPE DE INTRAREA ÎN CASĂ, SĂ NU LE CAUȚI CÂND AI NEVOIE DE ELE.

RUPE ACEST POSTER ȘI BIFEAZĂ TOATE PRODUSELE DE PE LISTĂ.

VERIFICĂ O DATĂ PE AN CĂ NU AU EXPIRAT CONSERVELE, APA ȘI MEDICAMENTELE.

Ilustrații de Mircea Pop

rucsac

cizme de cauciuc

pelerine de ploaie

pături

ceas analogic

haine de sezon

fluier

lenjerie intimă

patent

medicamente

lanternă

apă

trusă de prim-ajutor

mască de praf

hârtie igienică

soluție antibacteriană

bani

lumânări

conserve și alimente neperisabile

chibrituri

baterie externă

pastă și periuță de dinți

radio cu baterii

tampoane

baterii

șervețele umede