

Jacques Lalanne

Jean-Claude Rodet

GHID DE SUPRAVIETUIRE ÎN CAZ DE CATASTROFE

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	6
-----------------------------	----------

EVITAREA ACCIDENTELOR	9
------------------------------------	----------

Principiile de bază ale prevenirii	10
Cum să acționați în caz de urgență?.....	16
Cum să evitați cele mai frecvente accidente?.....	21
Produse pe care nu trebuie să le țineți în casă	27
Principalele reguli de securitate.....	36

PLANUL ȘI TRUSA DE URGENȚĂ.....	51
--	-----------

Planul de urgență	52
Trusa de urgență.....	54

CUM SĂ ACȚIONAȚI ÎN CAZ DE DEZASTRU	67
--	-----------

Sfaturi generale	68
Alertă cu bombă.....	71
Avalanșă	73
Viscol	76
Caniculă	78
Pachet suspect	80
Contaminare radioactivă	82
Contaminare chimică	88

Incendiu de pădure	90
Alunecare de teren și căderi de pietre	98
Grindină	100
Incendiu	101
Inundație	103
Val de furtună	118
Furtună	120
Uragan	125
Pană de curent	128
Risc chimic	135
Vijelie	138
Tornadă	141
Cutremur	145
Tsunami	156
Ploaie înghețată	159

MOD DE UTILIZARE

▲ Important

▶ De făcut

⊖ Nu trebuie făcut

□ La alegere

1. De făcut într-o anumită ordine: 1., 2., 3. etc.

CUM SĂ ACȚIONAȚI ÎN CAZ DE URGENȚĂ?

REGULI DE BAZĂ

AVEȚI GRIJĂ DE PROPRIA SIGURANȚĂ ÎNAINTE DE A-I AJUTA PE CEILALȚI

AVEȚI GRIJĂ DE PROPRIA SIGURANȚĂ FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ

1. **Acționați** în funcție de cunoștințele și competențele proprii.
2. **Cereți ajutor** dacă este necesar.
3. **Rămâneți atent** la semnele de stres și de epuizare fizică și emoțională.
4. **Odihniți-vă** și permiteți să fiți înlocuit dacă acțiunea de acordare a primului ajutor se prelungește.

PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL

1. **Evaluați cu atenție** situația pentru a acționa cât mai bine cu putință.
2. **Acționați cu încredere**, conform instrucțiunilor certificate.



LINIȘTIȚI-I PE CEILALȚI

1. **Ascultați** persoana vătămată: înțelegeți-i disconfortul și emoțiile.
2. **Întrebați-o** ce îi trebuie și satisfaceți-i nevoile instinctuale.
3. **Răspundeți** clar la întrebările adresate de persoana respectivă și de familia sa.
4. **Explicați-i** persoanei în cauză ce îi faceți și de ce.
5. **Vorbiți încet și clar.** Asigurați-vă că victima înțelege ceea ce i se spune.
6. **Vorbiți** cu persoana respectivă chiar dacă pare inconștientă: ea poate auzi.
7. **Consolați** victima prin atingeri (puneți-i mâna pe umăr, pe frunte, țineți-o de mână etc.).
8. **Implicați** persoana în propriile îngrijiri, în funcție de capacitățile sale.
9. **Încurajați** victima adoptând o atitudine constructivă.
10. **Îndepărtați-i** pe oamenii agitați și pesimiști.



ORDINEA PRIORITĂȚILOR

TRATAȚI RĂNILE, SUFERINȚELE SAU DURERILE ÎN ORDINEA PRIORITĂȚII

1. Foarte urgent

- ☐ Stop cardiac
- ☐ Insuficiență respiratorie
- ☐ Sângerări severe
- ☐ Inconștiență

2. Urgent

- ☐ Arsuri
- ☐ Fractură
- ☐ Traumatism al spatelui

3. Mai puțin urgent

- ☐ Fractură benignă
- ☐ Sângerări ușoare
- ☐ Comportament anormal



ÎN CAZURILE GRAVE

1. Liniștiți persoana, arătați-i că știți ce faceți și că aveți grijă de ea.
2. Întrebați-o ce are nevoie.
3. Înainte chiar de a-i acorda primul ajutor, sunați sau cereți ca cineva să sune la numărul de urgență. Indicați-le cu precizie:
 - ☐ Numărul de telefon
 - ☐ Locul unde vă aflați (oraș, stradă, număr, în apropiere de...)
 - ☐ Numărul persoanelor aflate în pericol
 - ☐ Starea aparentă a acestor persoane
 - ☐ Natura accidentului sau a disconfortului
 - ☐ Condițiile în care se află aceste persoane: în interior, în exterior etc.
 - ☐ Îngrijirile acordate până în acel moment
4. Evaluați starea persoanelor rănite sau bolnave.
5. Oferiți primul ajutor.
6. Așezați persoana în siguranță.
7. Rămâneți cu persoana respectivă până la sosirea ajutorului specializat.
8. Indicați salvatorilor starea fiecărei persoane, îngrijirile acordate etc.

PLAN DE ACȚIUNE

1. **Pericol:** Persoana se află în pericol?
 - ☐ **Da:** Acest pericol poate fi controlat?
 - ☐ **Nu:** Nu există motive de îngrijorare, relaxați-vă.
2. **Control:** Acest pericol poate fi controlat?
 - ☐ **Da:** Apăsați persoana pe umăr și strigați-o.
 - ☐ **Nu:** Sunați la numărul de urgență.
3. **Conștiență:** Persoana răspunde?
 - ☐ **Da:** Tratați leziunile care îi pun viața în pericol.
 - ☐ **Nu:** Eliberați-i căile respiratorii.
4. **Respirație:** Persoana respiră?
 - ☐ **Da:** 1. Tratați leziunile care îi pun viața în pericol.
2. Așezați persoana într-o poziție laterală de siguranță.
 - ☐ **Nu:** 1. Sunați la numărul de urgență.
2. Faceți-i respirație gură la gură.
5. **Circulație:** Îi bate inima? (puls la gât)
 - ☐ **Da:** Continuați să-i faceți respirație gură la gură.
 - ☐ **Nu:** Efectuați resuscitarea cardio-respiratorie (RCR). Faceți 100 de compresii toracice pe minut sau, dacă stăpâniți această tehnică, alternați 2 ventilații și 30 de compresii.



CUM SĂ EVITAȚI CELE MAI FRECVENTE ACCIDENTE?

LEZIUNILE OCULARE

Ochii sunt organe prețioase și fragile. Pentru a-i proteja, sunt necesare anumite măsuri de precauție.

- ➔ Nu ștergeți fața și ochii cu o batistă murdară sau cu mâinile murdare: ar putea pătrunde fragmente sau particule dăunătoare.
- ▶ Purați ochelari de protecție pentru:
 - ☐ A folosi unelte manuale sau electrice
 - ☐ A tăia un copac sau un gard viu
 - ☐ A aplica produse chimice de uz casnic
 - ☐ A manipula produse periculoase (acizi, îngrășăminte, erbicide, insecticide, produse caustice etc.)
- ▶ Păstrați la îndemână apă sterilizată sau picături oftalmice în cazul în care aveți nevoie de o clătire de urgență.
- ▶ Purați o protecție care respectă standardele oficiale pentru:
 - ☐ A practica un sport cu racheta (tenis, squash, badminton etc.)
 - ☐ A practica un sport cu risc de accidentare: fotbal, judo, karate, lupte, echitație etc.
- ▶ Manipulați cu grijă, departe de ochi, unelte sau obiecte ascuțite și tăioase.
- ▶ Nu lăsați foarfecile, cuțitele și alte ustensile tăioase la îndemâna copiilor.
- ▶ Nu apropiați de ochi decât obiecte curate și sigure.

CĂDERILE

Căderile accidentale sunt mai frecvente la copii și la vârstnici. Este posibil să le evităm adoptând măsuri de precauție și amenajând mediul în mod corect.

BRICOLAJUL ȘI MICILE LUCRĂRI ÎN INTERIOR

- ➔ Nu manipulați ustensilele sau uneltele atunci când sunteți obosit, îngrijorat sau stresat.
- ▶ Așezați uneltele periculoase astfel încât să nu fie la îndemâna copiilor.
- ▶ Puneți ustensilele la locul lor după utilizare.
- ▶ Păstrați uneltele ascuțite și tăioase în cutiile lor.
- ▶ Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza un instrument nou.
- ▶ Urmați întocmai recomandările producătorului.
- ▶ Deconectați instrumentele imediat după ce le-ați folosit.
- ▶ Pentru a lucra la înălțime, utilizați o scară, un taburet cu trepte sau o schelă solidă și bine fixată.



SCĂRILE

Căderile pe scări pot provoca răni grave.

- ➔ Nu lăsați obiecte risipite pe scări (jucării, covorașe, ziare, încălțăminte, plante etc.).
- ➔ Nu instalați bariere peste care copilul ar putea trece.
- ▶ Țineți întotdeauna bine închise barierele situate în partea de sus și de jos a scărilor atunci când aveți copii mici.
- ▶ Asigurați-vă că balustradele scării sunt solide.

FERESTRELE

Copiii pot cădea pe fereastră dacă aceasta nu este bine închisă.

- ▶ Blocați deschiderea ferestrelor pentru a evita ca ele să fie larg deschise.
- ▶ Montați o plasă de țânțari la fereastră și asigurați-vă că aceasta este suficient de bine prinsă și de rezistentă pentru a nu permite trecerea unui copil dincolo de rama ferestrei.

JUCĂRIILE

Jucăriile lăsate în locuri neașteptate sunt adesea o cauză a accidentelor.

- ➔ Nu lăsați jucăriile întinse pe jos sau pe scări; acestea prezintă un risc atât pentru adulți, cât și pentru copii.
- ▶ Învățați-i pe copii de când sunt mici să-și pună jucăriile la loc.

LOCURILE DE TRECERE

- ▶ Păstrați libere zonele de circulație.
- ▶ Îngrijiți-vă să aveți mereu podelele curate și uscate.
- ▶ Puneți covorașe antiderapante sau fixați covoarele de podea.
- ▶ Instalați o veioză lângă pat.
- ▶ Montați senzori de detectare a mișcării pe palier, în apropierea scăriilor, pentru a evita căderile în timpul nopții.
- ▶ Țineți întotdeauna la îndemână o lanternă pentru a fi pregătit în cazul unor întreruperi de curent electric.

PATUL

- ➖ Nu vă ridicați prea repede din pat: ați putea ameți și cădea.
- ▶ Rămâneți așezat câteva secunde pe marginea patului înainte de a vă ridica.

ZĂPADĂ ȘI POLEIUL

- ➖ Nu ieșiți când vizibilitatea este scăzută, când vântul bate puternic sau când este emis un avertisment de grindină.
- ▶ Fiți și mai prudent atunci când drumul este acoperit de zăpadă, mai ales dacă pământul este înghețat.
- ▶ Mergeți cu pași mici când afară este întuneric sau polei.
- ▶ Cereți ajutor dacă anticipați că veți avea dificultăți în a vă menține echilibrul pe drumul înghețat.
- ▶ Utilizați crampoane sau montați la baston un dop antiderapant.

RAFTURILE ÎNALTE

- ▶ Depozitați obiectele folosite zilnic pe rafturile care vă sunt accesibile.
- ▶ Evitați să vă urcați pe un taburet sau pe un scaun, mai ales copiii. Folosiți o scară sigură.

BAIA

- ➖ Nu lăsați copilul să stea în picioare în cadă nesupravegheat.
- ➖ Nu folosiți niciun aparat electric în baie.
- ▶ Pentru bebeluș, utilizați o cădiță „shantala” sau o cădiță de tip găleată.
- ▶ Folosiți pe fundul căzii covorașe antiderapante.
- ▶ Instalați o bară de prindere pe peretele de lângă cadă și pe cel de lângă toaletă.
- ▶ Folosiți un covoraș antiderapant în baie, unde podeaua din gresie este adesea umedă.

MASA PENTRU ÎNFĂȘAT

- ➖ Nu lăsați bebelușul nesupravegheat pe masa pentru înfășat.
- ▶ Luați întotdeauna copilul cu dumneavoastră dacă trebuie să întrerupeți activitatea și să vă deplasați.

PREMERGĂTOARELE ȘI BALANSOARELE

Aceste „jucării” constituie una dintre principalele cauze ale rănilor la copii. Nu numai că sunt periculoase, dar, în plus, ele nu facilitează învățarea mersului, deoarece sunt utilizate într-un stadiu de dezvoltare când copilul trebuie să meargă de-a bușilea.

Nu utilizați aceste dispozitive.

VISCOL

Un viscol este un vânt care poate dura câteva ore sau câteva zile. În general, este însoțit de: frig polar, ninsoare, vânt de peste 40 km/h, vizibilitate redusă la mai puțin de un kilometru. În doar câteva minute, vântul puternic, frigul extrem și ninsoarea abundentă pot pune viața în pericol.

MĂSURI DE SECURITATE

- ▶ Legați o frânghie între casă și celelalte clădiri din jur.
- ▶ Pregătiți-vă să stați în casă timp de câteva zile.
- ➖ Nu părăsiți locuința decât în cazurile de absolută necesitate.
- ▶ Dacă ieșiți, țineți-vă strâns de frânghie pentru a nu vă lăsa luați de viscol.

ÎN CAZ DE VISCOL

Dacă vă aflați în interior

- ▶ Rămâneți înăuntru și nu ieșiți din casă.
- ▶ Dacă trebuie să părăsiți locuința, îmbrăcați-vă corespunzător:
 - ☐ Glugă, cagulă
 - ☐ Pălărie, căciulă
 - ☐ Palton gros, rezistent la vânt
 - ☐ Mănuși groase



Dacă vă aflați în exterior, pe teren deschis

- ➔ Adăpostiți-vă în cea mai apropiată clădire.
- ➔ Nu încercați să mergeți pe jos într-o altă clădire, cu excepția cazului în care ați instalat un dispozitiv de ghidare, deoarece vizibilitatea poate fi aproape de zero. Atunci este foarte ușor să vă rătăciți.

CÂND SUNTEȚI ÎN MAȘINĂ

- ➔ Nu ieșiți din autoturism.
- 1. Păstrați-vă calmul.
- 2. Mișcați-vă constant pentru a nu adormi.
- 3. Lăsați aerul rece să pătrundă în mașină, deschizând puțin fereastra din partea ferită de vânt.
- 4. Porniți motorul timp de aproximativ zece minute la fiecare jumătate de oră, dacă țeava de eșapament este în stare bună.
- 5. Curățați în mod regulat țeava de eșapament, astfel încât să nu fie blocată de zăpadă. Monoxidul de carbon, un gaz inodor și letal, ar putea pătrunde în mașină.
- 6. Faceți exerciții pentru a vă activa circulația la nivelul mâinilor și al picioarelor.
- 7. Dacă vă hotărâți să curățați zăpada care s-a strâns în jurul vehiculului, nu vă extenuați (atunci când este foarte frig, extenuarea poate provoca un atac de cord).
- 8. Așteptați alte mașini și echipele de salvare.

CANICULĂ

Vorbim despre caniculă în caz de căldură sufocantă de peste de 38 °C pe o perioadă de mai multe zile, sau de un indice de umiditate (temperatură și grad de umiditate combinate) care depășește 40 °C fără vânt. Ea afectează în special sugarii, copiii mici (de la 0 până la 4 ani) și persoanele vârstnice.

ÎN CAZ DE CANICULĂ

- ➔ Nu beți lichide foarte reci.
- 1. Beți suficientă apă proaspătă, fără să așteptați să vă fie sete.
- 2. Evitați alcoolul și cofeina (cafea, ceai, ciocolată, coca-cola, guarana, mate etc.) care deshidratează.
- 3. Adăugați câteva picături de antiseptic în apa de băut (extract de semințe de citrice, suc de lămâie, sare de mare, oțet, peroxid etc.).
- 4. Dacă transpirați mult, adăugați în apa de băut suc de lămâie și puțină sare de mare.
- 5. Odihniți-vă frecvent într-un loc răcoros, la umbră sau la aer condiționat, pentru a permite corpului să-și regleze temperatura.
- 6. Limitați activitatea fizică intensă.
- 7. Purtați îmbrăcăminte ușoară, din fibre naturale, de preferință de o culoare deschisă și o pălărie cu boruri late, dacă vă expuneți la soare.
- 8. Faceți duș sau baie cu apă caldă.
- 9. Mâncați sănătos și ușor, mai ales fructe și legume crude, și foarte puține glucide și grăsimi.

- ▶ Verificați în mod regulat dacă sunteți suficient de hidratat strângând un mic pliu de piele între degetul mare și cel arătător. Ridicați-l, apoi dați-i drumul. Dacă pielea este bine hidratată, ea revine imediat la forma inițială. În caz contrar, rămâne pliată mai mult timp.
- ▲ Sfat: puneți sticle cu apă (din care ați golit în prealabil o jumătate de pahar pentru a preveni explozia) în congelator, pentru a răcori prin atingere (și consum) persoanele vârstnice imobilizate.

ÎN CAZ DE SMOG

Smogul este o ceață gălbuie, produsă de un amestec de poluanți atmosferici, gaz (ozon) și particule fine. Nu este întotdeauna vizibil cu ochiul liber.

- ➔ Evitați activitatea fizică intensă în exterior, mai ales în timpul orelor de vârf și după-amiaza, când ozonul atinge nivelul maxim.
- ▶ Rămâneți în interior când indicele de smog este mare.
- ▶ Dacă trebuie să stați afară, purtați o mască sau o eșarfă filtrantă peste nas și gură.

