

# 001 LISTĂ

## Pentru supraviețuire la tine acasă

Cei cărora le plac aventurile în aer liber știu că nu trebuie să plece în sălbăticie fără echipamentul necesar pentru supraviețuire. Dar ce se întâmplă când ești acasă? Sau când ești în oraș, rezolvând treburi? Indiferent unde te afli, ar trebui să ai mereu la îndemână unele lucruri esențiale pentru supraviețuire. Și, în timp ce nu există o „trusă de șters putina” esențială (numită TȘP, pe scurt), poți concepe o varietate de truse pentru orice situație.

Începe prin a aduna obiectele de mai jos pentru a crea o trusă complet echipată acasă, care poate răspunde nevoilor tale și ale familiei tale în cazul unui dezastru. Depozitează-o într-un loc accesibil, astfel încât să fii mereu pregătit.

- Alimente neperisabile (câte un stoc de trei zile pentru fiecare persoană)
- O sobă mică cu propan sau cu alt combustibil
- Accesorii de bucătărie și ustensile de gătit
- Deschizător de conserve
- Stoc de apă pentru trei zile (3,75 l de persoană, pe zi)
- Tablete pentru purificarea apei
- Înălbitor (adăugați la apă pentru a face un dezinfectant ușor sau folosiți 16 picături la 3,75 l pentru a purifica apa)
- Radio sau televizor portabil, cu baterii și baterii suplimentare
- Lanternă și baterii suplimentare
- Încărcător de celular cu baterii sau pe baterii solare
- Unelte, cum ar fi o cheie, folosite pentru a întrerupe utilitățile, șurubelniță și un ciocan
- Trusă și manual de prim ajutor
- Obiecte de igienă personală, cum ar fi săpun, șervețele umede și prosoape
- Obiecte pentru copii, cum ar fi lapte praf, scutece, biberoane și suzete
- Oglindă și fluier de semnalizare
- Haine suplimentare pentru fiecare persoană, inclusiv o jachetă, haină, pantaloni lungi și bluză cu mânecă lungă
- Căciulă, mănuși, eșarfă sau alte haine specifice unui anotimp, pentru fiecare persoană
- Încălțăminte și ciorapi rezistenți pentru drumeții sau de sport
- Sac de dormit sau păături călduroase pentru fiecare persoană
- Obiecte pentru nevoi speciale, cum ar fi medicamente pe rețetă, ochelari, soluție pentru lentile de contact și baterii pentru aparat auditiv
- Copii după pașaport, carte de credit și carte de identitate
- Monede și bancnote de valori mici
- Pungi de plastic de diverse mărimi
- Pânză impermeabilă sau pânză de cort
- Var pudră, clorinat, pentru a trata rezidurile și a ține departe insectele
- Chibrituri care se aprind prin frecare cu orice material, într-un container impermeabil



## 002 TȘP pentru birou

Dezastrele se pot întâmpla oricând, inclusiv când te afli la muncă. De aceea este un lucru inteligent să ai o TȘP la birou sau chiar sub birou. Ar trebui să includă un schimb de haine mai rezistente (pentru că escaladarea unui zid în costum este rareori o idee bună), pantofi și șosete de sport (ai încercat vreodată să alergi pe tocuri?) și câteva gustări și sticle cu apă. Pune totul într-o geantă mai mare astfel încât să poți părăsi locul repede și apoi pune-o într-un sertar și las-o acolo. Vei fi recunoscător că o ai, dacă mediul de lucru devine cu adevărat neplăcut.

## 003 LISTĂ Echipează-te cu o TȘP portabilă

Dacă trebuie să înșfaci o geantă și să fugi pentru că lumea se prăbușește, ar fi bine ca respectiva geantă să conțină tot ce ai nevoie pentru supraviețuire pe termen scurt. Și cum majoritatea fugim cu mașina, este o idee bună să ții geanta în portbagaj, alături de alte obiecte cruciale pentru siguranța pe șosea.

- Batoane energizante, amestecuri de alune și vreo alte două pachete cu mâncăruri gata preparate
- Câteva sticle cu apă, un filtru și tablete de purificare a apei
- Cort și sac de dormit
- Aprinzător și brichetă simplă, plus cuburi de iască
- Un schimb complet de haine (pantaloni, cămașă, șosete, lenjerie intimă, mănuși, pălărie, haină de vânt și poncho)
- Lanternă și baterii suplimentare
- Cuțit și furculiță
- Deschizător de conserve folosit în armată
- Cordelină groasă, sârmă și momeli de pescuit
- Radio pe baterii
- Încărcător de celular cu baterii sau pe baterii solare
- Trusă și manual de prim ajutor
- Obiecte de igienă personală, cum ar fi săpun, șervețele umede și prosoape
- Obiecte pentru nevoi speciale, cum ar fi medicamente pe rețetă, ochelari, soluție pentru lentile de contact și baterii pentru aparat auditiv
- Oglindă și fluier de semnalizare
- Orice obiecte care au legătură cu siguranța automobilului, ca roată de rezervă, jantă, cabluri de alimentare, racletă pentru parbriz, plus obiecte necesare pe timp de iarnă (o mică lopată pliabilă, lanțuri pentru roți și o pungă de nisip pentru pisici)



## 004 PAS CU PAS

### Oprește o sângerare

Nimănui nu îi place să vadă sânge curgând din corpul altei persoane – cu atât mai puțin din propria persoană. Dar nu e suficient doar să acoperi: sângerarea este oprită prin aplicarea de presiune. Iată cum poți face acest lucru.

**PASUL UNU** Localizează sursa sângerării. Mai multe tăieturi? Atunci ocupă-te în primul rând de cea mai gravă.

**PASUL DOI** Pune o compresă sterilă direct pe rană și aplică presiune cu fermitate. Nu te teme să apeși tare. Dacă tăietura este la o extremitate, pune presiune pe ambele laturi ale membrului, astfel încât să nu se deplaseze din cauza presiunii.

**PASUL TREI** În cazul în care compresa este îmbibată de sânge, nu o îndepărta. Aadaugă, pur și simplu, o altă compresă peste prima și continuă să aplici presiune. Pune în continuare bandaje unul peste altul, până ce se oprește sângerarea.

**PASUL PATRU** Îndepărtează compresele și spală rana cu apă, pentru a o curăța.

## 005 PAS CU PAS

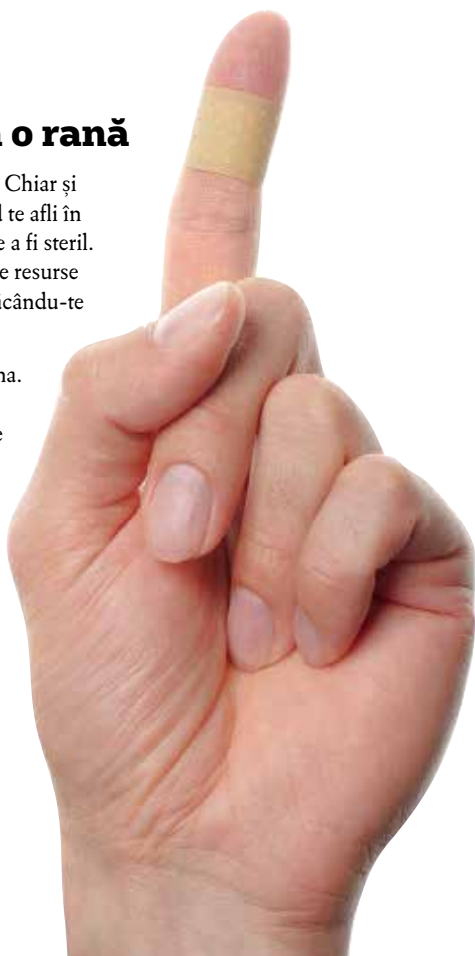
### Dezinfectează o rană

Să știi cum se dezinfectează o rană poate fi crucial. Chiar și micile tăieturi se pot infecta – mai ales atunci când te afli în sălbăticie, loc care nu este renumit pentru faptul de a fi steril. Și când corpul tău se luptă cu o infecție, el folosește resurse importante pentru starea ta generală de sănătate, făcându-te susceptibil la alte boli și complicații.

**PASUL UNU** Oprește sângerarea și evaluează rana. Dacă sângerarea nu se oprește sau dacă rana este prea adâncă și îți dai seama că va avea nevoie să fie cusută, caută ajutor medical. Dacă mergi la spital, nu mai pierde timpul cu curățatul unei răni grave. Las-o în seama profesioniștilor.

**PASUL DOI** Spală rana cu apă curată. Nu este nevoie să folosești peroxid de hidrogen, din moment ce senzația de arsură nu înseamnă că rana este mai curată – de fapt, provoacă vătămarea țesutului.

**PASUL TREI** Unge din plin rana cu un unguent cu triplu antibiotic înainte de a pune un bandaj pentru a ține departe murdăria și deșeurile.



# 006 LISTĂ

## Alcătuiește o trusă de prim ajutor

Dacă ești tipul de persoană care cere mereu un bandaj sau o aspirină, este timpul să te aduni. Fă o trusă care include următoarele:

- Gel cu aloe vera
- Foarfecă
- Bandaj nonadeziv
- Leucoplast
- Bandaj din tifon
- Medicamente antiinflamatoare
- Unguent antibacterial
- Bandaje elastice
- Perie chirurgicală de spălat
- Șervețele dezinfectante
- Eșarfă pentru braț
- Material pentru atele, cum ar fi o atelă gonflabilă sau una rigidă din lemn, plastic sau din alt material
- Compresse sterile
- Pensetă
- O selecție de bandaje adezive, inclusiv bandaj fluture

# 007

## Bandajează o rană

Durează 72 de ore ca pielea să se închidă și să devină etanșă. Pentru tăieturi și julturi mici, curăță doar zona. Pentru tăieturi mai mari, poate fi nevoie de mai mult ca să îngrijești rana.

**NU O COASE** Am văzut cu toții personajele din filmele de acțiune folosind un ac și o ață. Dacă nu ai ață sterilă, ac de sutură și un instrument cu care să treci urechea prin piele, această opțiune nu este viabilă. (La fel, lasă sterilizarea și închiderea unei răni cu ajutorul lamei incandescente a unui cuțit în grija vedetelor de pe marele ecran.)

**APLICĂ BANDAJ FLUTURE** Cea mai bună modalitate de a închide o rană este aplicarea benzilor adezive după dezinfectarea acesteia. Mai întâi aliniaza marginile tăieturii.

Apoi, începând din centrul răni, pune banda adezivă pe o latură a tăieturii. În timp ce lipești banda de rană, apasă marginile răni împreună. Aplică bandajele în zigzag, pe toată lungimea răni, pentru a păstra marginile lipite, apoi bandajează cu tifon steril.

**FII CU LIPICI** Folosind doar un strop, adezivul superglue poate închide pielea – a funcționat în cazul soldaților din Războiul din Vietnam. Asigură-te doar că acoperi numai marginile exterioare ale răni, nu tăietura.



# 008 **EVALUEAZĂ ȘI RĂSPUNDE**

## **Cum abordezi o hemoragie**

Când te afli afară, multe dintre obiectele care îți vor ieși în cale vor fi ascuțite, cu marginea zdrențuită sau tăioase ca lama. Carnea fragedă de om nu are nici o șansă împotriva unui topor rătăcit sau a unei lame folosite la întâmplare și asta fără a mai lua în considerare accidentele implicând pietre ascuțite sau o tumbă neprevăzută care îți face pielea franjuri.



**INFILTRARE** O zgârietură sau o julitură obișnuită deschide capilarele, având ca rezultat o scurgere înceată a sângelui din rană. În acest caz, infecția este cea mai mare amenințare.

- Dezinfectează rana.
- Folosește presiune moderată pentru a opri sângerarea.
- Păstrează rana umedă cu aloe vera sau cu un unguent cu antibiotic, până se vindecă.
- Acoper-o cu bandaj semipermeabil.
- Schimbă bandajul zilnic și verifică rana pentru eventuale infecții, care ar putea avea nevoie de tratament profesionist.



**JET** Dacă din rană țâșnește sânge roșu-strălucitor, atunci hemoragia este arterială și este foarte periculoasă. Uită de dezinfectare; oprește doar hemoragia.

- Ridică rana deasupra nivelului inimii.
- Aplică presiune agresiv.
- Dacă o rană a unui membru continuă să sângereze, leagă un garou deasupra rănii și strânge până ce nu mai curge sânge. Dar ține cont că utilizarea unui garou poate duce la amputarea membrului. Folosește-l doar când nu mai ai încotro.
- Sună la 112 sau transportă imediat victima la cea mai apropiată unitate sanitară.

Așa că nu este de mirare că rănilor cu pierdere de sânge sunt cele mai des întâlnite în situațiile din exterior. Din moment ce sunt posibile nenumărate astfel de accidente, iată patru categorii des întâlnite de hemoragii și ceea ce se poate face în cazul fiecăreia.



**SCURGERE** Dacă se scurge în mod constant sânge roșu-închis, s-a deschis o venă. Trebuie să cureți rana și să oprești scurgerea până ce ajungi cu victima la spital.

- Ridică rana deasupra nivelului inimii.
- Folosește penseta pentru a îndepărta orice resturi care sunt prinse în tăietură. Dezinfectează rana.
- Aplică presiune direct pe rană. Poți aplica presiune cu mâinile goale, la început, dar apoi caută ceva care să servească de bandaj pentru presiune directă.
- După ce hemoragia se oprește, folosește bandaj adeziv sau bucăți de pânză pentru a asigura bandajul de pe rană.



**INTERNĂ** Dacă persoana a fost implicată într-un accident de automobil produs la viteză mare sau dacă un obiect ascuțit a lovit-o în vecinătatea unui organ, aceasta poate avea hemoragie internă.

- Fii atent la hipovolemie (stare în care nivelul de sânge este drastic redus). Șocul, paloarea, respirația rapidă, confuzia și lipsa urinei sunt semne ale acestei stări.
- Înclină victima către partea lovită. Astfel, fluxul de sânge este concentrat în zona rănită, permițând funcționarea zonei neatinse.
- Stabilizează victima, tratează-o pentru șoc și sună la 112 sau transportă victima imediat la o unitate sanitară.



# 009

## PAS CU PAS

### Imobilizează un braț rănit

Frate, pe bune e de folos să ai două brațe funcționale. Dar, dacă ți-ai rănit un braț (ai o fractură, o întindere severă, sau o tăietură deosebit de urâtă), va trebui să îl imobilizezi pentru o vreme. Încropirea unei eșarfe este soluția cea mai logică, dar mai greu este să găsești materialele pentru așa ceva; folosește această metodă mai ales dacă sunteți în sălbăticie și departe de îngrijirile de specialitate.



**PASUL UNU** Începe cu o pânză pătrată de circa 1 m pe 1 m. Întinde pânza, apoi îndoaie o dată, pe diagonală, pentru a face un triunghi.

**PASUL DOI** Bagă brațul rănit în fașă și leagă ambele capete libere în jurul gâtului, ridicând ușor antebrațul.

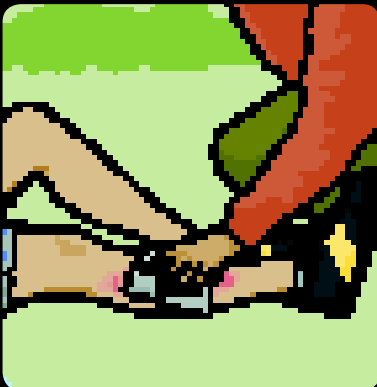


**PASUL TREI** Leagă colțurile într-un nod. Gravitația va trage antebrațul și îl va așeza în poziție paralelă.

**PASUL PATRU** Folosește o curea pentru a imobiliza brațul pe lângă corp. Leagă cureaua în jurul pieptului, deasupra antebrațului, dar departe de zona cu probleme. Închide cureaua, dar nu foarte strâns, pentru că o bună circulație este cheia succesului.

# 010 PAS CU PAS

## Construiește o atelă



Dacă o persoană se rănește la picior în sălbăticie, imobilizarea este cheia – dar tot va trebui să mergeți înapoi, în civilizație, deci imobilizarea nu este o opțiune. Așa că realizează o atelă folosind un sac de dormit, carton sau un alt material flexibil.

**PASUL UNU** Oprește orice sângerare, aplicând presiune directă.

**PASUL DOI** Verifică pulsul sub fractură și verifică pielea – dacă este palidă, circulația poate fi întreruptă și poate fi nevoie să aranjezi osul (vezi punctul 11).

# 011 Cum așezi un os

Dacă ai auzit vreodată sunetul înspăimântător al unui os care se rupe, știi cât de gravă poate fi această situație. Să ajungi imediat la un spital este întotdeauna soluția cea mai bună, dar, dacă nu se poate, așezarea osului la locul lui (reducere) poate fi soluția pentru a salva un braț sau un picior. Iată cum trebuie procedat.

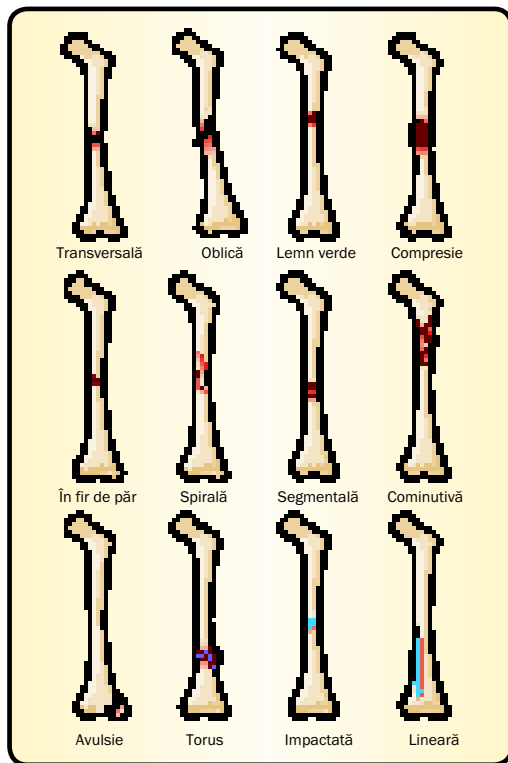
## EVALUEAZĂ FRACTURA

Multe fracturi nu trebuie așezate la loc, dar câteva, cum sunt cele transversale, oblice sau impactate, ar putea avea nevoie de reasezarea osului. Dacă osul iese prin piele, nu încerca să îl reasezi. Imobilizează doar fractura.

## VERIFICĂ FLUXUL SANGVIN

Apașă pielea de sub locul fracturii. Pielea ar trebui să se albească, iar apoi să revină imediat la culoarea roz. Pielea palidă sau albastruie, amorțelile, furnicăturile sau lipsa pulsului în acel membru indică lipsa circulației și va trebui să așezi osul la loc pentru a restabili circulația.

**PUNE-L LA LOC** Pentru a reduce inflamația, durerea și afectarea țesuturilor



provocate de lipsa circulației, realiniază membrul la poziția normală de repaus, prin tragere în direcția opusă, pe ambele laturi ale fracturii.



## PASUL TREI

Bagă materialul pentru atelă, fără a-l plia, sub membru, și căptușește pentru confort și stabilitate.

## PASUL PATRU

Pliază atela în jurul

piciorului, securizând-o cu elastic, cu un garou sau cu alt material. Atela ar trebui să fie destul de strânsă pentru a nu lăsa osul să se deplaseze, dar nu atât de strânsă cât să împiedice circulația sângelui. Dacă fractura



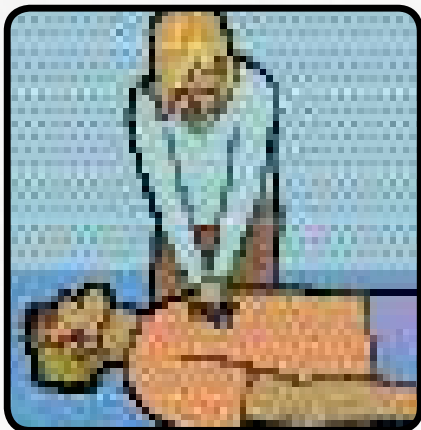
implică și o articulație, securizează atela și deasupra și dedesubt, pentru mai multă stabilitate.



# 012

## PAS CU PAS

### Salvează o viață cu RCP



Este coșmarul absolut: cineva din grupul tău își pierde pulsul și nu mai respiră și depinde de tine să restabilești fluxul de sânge în creier și în inimă. Doar gândul că un asemenea scenariu ar putea deveni realitate te convinge să înveți resuscitarea cardiopulmonară (RCP). Dar, dacă nu înveți, poți totuși să ajuți. Iată cum.

**PASUL UNU** Sună la 112. Este o problemă de viață și de moarte și paramedicii ar trebui să ajungă cât mai repede cu putință.

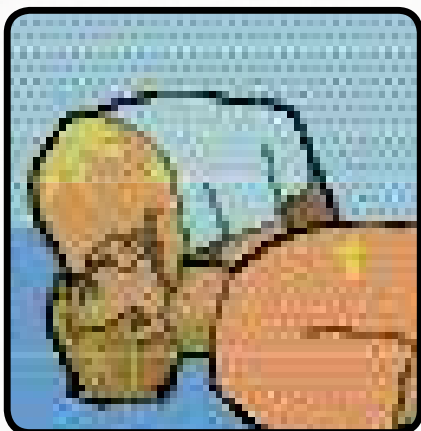
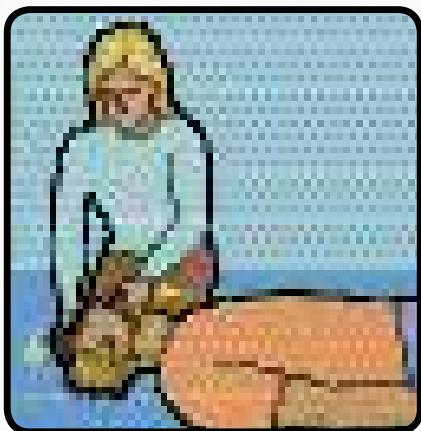
**PASUL DOI** Pune palma în mijlocul pieptului victimei (doar cu vreo doi centimetri deasupra capătului sternului) și pune cealaltă palmă peste prima.

**PASUL TREI** Începe compresiile pe pieptul victimei, împingând 5 cm în adâncime. Nu mișca umerii și, pentru o victimă adultă, apasă cu toată greutatea – cu cât aplici mai multă forță, cu atât mai bine.

**PASUL PATRU** Fă această manevră de compresie de 100 de ori pe minut, continuând până ce ajunge ajutorul sau victima își revine. Dacă mai sunt și alte persoane prin preajmă, faceți compresiile cu rândul, pentru că efortul te va obosi repede.

**PASUL CINCI** Dacă ai urmat cursuri de RCP, oprește-te după 30 de compresii și dă ușor pe spate capul victimei pentru a-i deschide căile aeriene.

**PASUL ȘASE** Din nou, doar dacă ai urmat cursuri de RCP, prinde victima ușor de nas. Acoperă-i gura cu gura ta și suflă de două ori cu putere. Repetă întregul proces până ce vine ajutorul sau victima își revine.



# 013 PAS CU PAS

## Aplică manevra Heimlich

O victimă care se îneacă nu îți poate spune ce are sau cum să o ajuți. De obicei, persoanele cu căile aeriene blocate își vor duce mâinile în jurul gâtului, dar depinde de tine să recunoști situația și să acționezi cu rapiditate. Iată cum trebuie să ajuți dacă ai de a face cu un adult care se îneacă.



**PASUL UNU** Așază-te în spatele victimei și prinde-o cu brațul de mijloc. Pune-ți pumnul mai jos de coaste, dar mai sus de buric, cu degetul mare întors spre stomac.

**PASUL DOI** Prinde victima de mijloc cu celălalt braț și acoperă pumnul cu palma acestei mâini.

**PASUL TREI** Apasă pumnul în abdomen cu mișcări rapide, orientate în sus. Nu apăsa pe cutia toracică și încearcă să direcționezi forța mișcărilor în mâini, nu în brațe.

**PASUL PATRU** Repetă mișcările până ce obiectul este dizlocat și căile aeriene ale victimei sunt eliberate.

Dacă nu poți să cuprinzi victima în brațe sau dacă aceasta este înconștientă, așază persoana cu fața în sus, pe podea, și aplică manevra având grijă ca picioarele victimei să fie depărtate.

# 014

## Improvizează o eșarfă

Nu ai eșarfă? Nici o problemă. Când vine vorba de imobilizat un braț, este bun cam orice tip de material sau de pânză, așa că uită-te cu atenție prin jur. De exemplu, poți trece pe după gât o funie legată sau o curea strânsă larg, poți trece brațul prin ea, astfel încât articulația să se sprijine în buclă, apoi înnoadă sau prinde funia sau cureaua la locul ei, și gata: este puțin probabil că brațul se va mișca și că va suferi și alte accidente.

Dar să spunem că te afli în drumeție și nu ai funie și – azi ca în nici o altă zi – ai pantaloni cu elastic în talie. Încearcă să desfaci vreo câțiva nasturi de la mijlocul cămășii și bagă mâna prin gaură sau pune mâna sub cureaua

rucsacului. Și o pereche de pantaloni pot fi foarte utili – folosește prohabul pentru a sprijini brațul și leagă cracii pantalonului în jurul gâtului. Desigur, poate că ai să fii singurul din pădure care nu poartă pantaloni, dar, dacă ai un braț rupt, ai probleme mai importante pentru care să merite să îți faci griji.



# 015 **Identifică și tratează arsuri**

Pentru a înțelege arsurile și gravitatea lor, mai întâi trebuie să înțelegi pielea: este cel mai extins organ al corpului și este formată din trei straturi diferite, de grosimi variabile. Severitatea unei arsuri depinde de cât de adânc a penetrat aceste straturi, iar tratamentul va varia foarte probabil pentru fiecare tip de arsură.

**GRADUL UNU** Cunoscută și sub numele de arsuri superficiale, aceste mici arsuri pot fi provocate de orice, de la lichide fierbinți, la expunerea la soare. Se vindecă singure, dar este bine să îndepărtăm orice bijuterie sau articol de îmbrăcăminte și să aplicăm comprese reci sau gel de aloe vera.

**GRADUL DOI** Flăcările, metalele fierbinți și lichidele clocotite pot provoca acest tip de arsură, care, de obicei, trece de al doilea strat al pielii. Vei ști dacă ai așa ceva pentru că se formează bășici și vindecarea durează mai mult de câteva zile. De obicei este de ajuns să uzi locul cu apă rece și să tai orice bucată de piele care atârână (dar nu umbla la bășici, pentru a preveni infecțiile). Aplică zilnic aloe vera din belșug și un bandaj nonadheziv. Excepția? Dacă arsura este mai mare de 7,5 cm în diametru sau dacă arsura este pe față, mâini, labele picioarelor, în zona inghinală sau pe fund, este mai bine să mergi la urgențe pentru primul ajutor.

**GRADUL TREI** Această arsură profundă este foarte gravă. Atinge toate cele trei straturi ale pielii. În cazul unei arsuri de gradul trei, tratează victima pentru șoc și transport-o la spital. Este nevoie de grefe de piele.

**GRADUL PATRU** O altă arsură profundă, arsura de gradul patru afectează și structurile de sub piele, cum ar fi ligamentele și tendoanele. Aceste arsuri sunt extrem de grave: distrug nervii și victimele nu vor simți nimic. Sunt foarte probabile amputările și dizabilitățile permanente, prin urmare cele mai multe șanse le poți avea dacă evacuezi imediat victima și o duci la o unitate sanitară.



# 016 PAS CU PAS

## În caz de șoc

În cazul unei traume, sistemul circulator deviază rezerva de sânge a organismului către organele interne vitale. Această redistribuire a oxigenului poate duce, în cele din urmă, la șoc, care este fatal dacă nu este tratat cum trebuie. La șoc contribuie și durerea și frica, potențând pericolul reprezentat de rană.

**PASUL UNU** Recunoaște simptomele șocului, cum ar fi puls accelerat, piele cenușie sau palidă (în special în jurul buzelor) și piele rece și lipicioasă de pe care transpirația nu se evaporă. Alte simptome, cum ar fi nevoie de aer, greață și vomă, pot să apară pe măsură ce șocul se agravează.

**PASUL DOI** Întinde victima, cu capul mai jos. Tratează rănilor externe, cum sunt cele care sângerează.

**PASUL TREI** Ridică ușor picioarele victimei, evitând cu grijă eventualele răni de la picioare.

**PASUL PATRU** Desfă orice articol de îmbrăcăminte mai strâmt, cum sunt curelele – va ajuta victima să respire mai ușor.

**PASUL CINCI** Ține victima la cald, folosind păături sau haine groase.

**PASUL ȘASE** Continuă să vorbești pentru a reține atenția victimei și pentru a o asigura că totul va fi bine.

# 017 Pregătește-te de dezastru

Un val tsunami ia cu el mii de oameni într-o clipă. Un uragan dublează numărul populației fără adăpost peste noapte. O tornadă lasă un oraș fără rețeaua de curent electric. Nici unul dintre noi nu este la adăpost în fața capriciilor naturii. Dar educația asupra modurilor de acțiune în diferite situații poate face ca un dezastru să fie mai puțin dezastruos.

**FĂ PLANURI** Află tipurile de probleme care pot să apară în zona ta și gândește-te cum ar trebui să răspunzi tu și familia ta în aceste situații. Alege locurile care vor fi refugiul cel mai sigur pentru fiecare scenariu și asigură-te că toată lumea știe numerele pentru situații de urgență, inclusiv numărul de telefon al unei rude sau al unui prieten de încredere, care trăiește în altă zonă.

**PREGĂTEȘTE-TE ACASĂ** Locuința ta poate fi cel mai sigur loc pentru a face față pericolului, așa că asigură-te că ai o trusă de urgență. Trebuie să ai și o geantă în cazul în care trebuie să fugi, lucru pe care este foarte posibil să fii nevoit să îl faci.

**PUNE LA CALE EVADAREA** Când este vorba de uragane și de inundații, cel mai bine este să evacuezi zona în siguranță. De îndată ce apar semne ale unui pericol, începe să monitorizezi rapoartele locale și planifică modul cel mai sigur și mai rapid de a părăsi zona spre un loc mai sigur.

**BAZEAZĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI** După un dezastru, electricitatea și apa curentă pot să reînceapă să funcționeze mai greu. Pregătește-te să trăiești fără ele. Îți poate salva viața.



## SĂ CUNOAȘTEM CIFRELE Dezastre

**14 802** morți în urma valului de căldură din 2003 în Franța – mult mai mulți decât în oricare altă națiune europeană.

**75** procente din producția de grâu a Ucrainei au fost distruse de valul de căldură din 2003.

**3,7 până la 4 milioane** de oameni au murit ca rezultat al Marilor Inundații din China, în 1931.

**524 m** este cel mai înalt val înregistrat vreodată, în timpul mega-tsunamiului din 1958, din Alaska, din Golful Lituya.

**11 milioane** de galoane de țitei brut s-au vărsat în timpul crizei petrolierului *Exxon Valdez*, de pe coasta Alaskăi.

**6,6 milioane** de oameni au fost expuși la niveluri periculoase de radiații în urma accidentului de la centrala nucleară de la Cernobil.

