

Tërmete

PËRGATITJA

Nëse jeni brenda në shtëpi

- Siguroni mirë në mur raftet dhe bibliotekat. Hiqini nga dyert mobilitet e larta që mund të përmbysen dhe të bllokojnë daljen.
- Vidhosni mirë në mur rezervuarët e lëndëve djegëse dhe të ujit si edhe termosifonet.
- Vendosni objektet e rënda në raftet e poshtme.
- Largoni objektet e rënda nga vendet sipër krevateve dhe divaneve.
- Siguroni mirë llambat dhe abazhurët e tavanit.
- Përcaktoni vendet e sigurta në çdo dhomë të shtëpisë:
 - poshtë tavolinave rezistente;
 - larg sipërfaqeve prej qelqi dhe bibliotekave;
 - larg mureve të jashtme.
- Kontrolloni funksionimin e rregullt të rrjetit elektrik si dhe të gazit.
- Informoni pjesëtarët e familjes se si mbyllen çelësat e rrymës elektrike, të ujit, të gazit dhe për telefonat e urgjencës (112, 199, 166, 100 etj.).
- Pajisuni me radio portative me bateri, elektrik dore dhe kuti të ndihmës së shpejtë.

Nëse jeni jashtë shtëpisë

- Pas tërmetit, merruni vesh për një vend takimi të caktuar jashtë shtëpisë, që të jetë i sigurt, dhe qëndroni larg:
 - ndërtesave dhe pemëve;
 - kablove elektrike dhe të telefonit.

GJATË TËRMETIT

Nëse jeni brenda në shtëpi

- Ruani gjakftohësinë.
- Mbulohuni poshtë një mobilieje rezistente (tryezë, tryezë pune), uluni në gjunjë dhe mbajeni nga këmba me duar.
- Në qoftë se nuk ekziston afër ndonjë mobilie rezistente, uluni në gjunjë një mes të dhomës, ulni lartësinë sa të mundeni dhe mbrojeni kokën dhe zverkun me duar. Qëndroni larg sipërfaqeve të mëdha të xhamit (dritare, vetrata ndarëse), mobilieve ose sendeve që mund t'ju lëndojnë.
- Mos u përpiqni të dilni nga shtëpia.
- Mos dilni në ballkon.

Nëse jeni në ndërtesë të lartë

- Largoju xhamave dhe mureve të jashtme.

Nëse jeni në ambiente argëtimi, dyqane ose qendra tregtare

- Qëndroni gjakftohë.
- Qëndroni në ambiente të brendshme derisa të mbarojë tërmeti.
- Qëndroni larg turmës në panik që lëviz në mënyrë të çrregullt drejt daljeve, pasi ka rrezik t'ju shkelin.

Nëse jeni jashtë

- Largojuini ndërtesave, kablove elektrike ose të telefonit.
- Mbulojeni kokën me çantë nëse keni.

Nëse jeni në automjet në lëvizje

- Ecni në vend të hapur dhe ndalojeni automjetin me kujdes që të mos pengoni trafikun.
- Evitoni tunelet, urat ose mbikalimet e këmbësorëve.

PAS TËRMETIT

Nëse jeni brenda

- Përgatituni për lëkundjet pas tërmetit.
- Kontrolloni veten tuaj dhe njerëzit e tjerë për plagosje eventuale.
- Mos transportoni të plagosurit rëndë.
- Dilni nga ndërtesa nëpërmjet shkallëve (mos përdorni ashensorin), pasi të fikni dhe mbyllni korrentin, gazin dhe ujin.
- Shkoni drejt vendeve të hapura dhe të sigurta.
- Ndiqni udhëzimet e autoriteteve dhe mos u besoni fjalëve të pabaza.
- Mos përdorni automjetin, përveçse në rast urgjence, sepse pengoni grupet e shpëtimit.
- Përdorni telefonin fiks ose celular vetëm për urgjenca, për të evituar mbingarkesën e rrjetit telefonik.
- Evitoni hyrjen në shtëpi, nëse shikoni dëme ose rrjedhje gazi apo kablo të çara.

NË RAST CUNAMI

Nëse jeni pranë bregdetit me lartësi të ulët

- Jo të gjithë tërmetet shkaktojnë cuname. Por në rast se ndjeni një tërmet, qëndroni në gatishmëri.
- Shihni nëse ka rritje ose rënie të konsiderueshme të nivelit të ujit. Kjo dukuri përbën paralajmërim natyror se po vjen një cunam.
- Pas një tërmeti të fortë largohuni nga bregdeti dhe hyni në brendësi të tokës në zona me lartësi më të mëdha. Cunamet relativisht të vogla në pjesë të bregdetit mund të shndërrohen në tejet të rrezikshme në një distancë pak kilometrash.
- Qëndroni larg zonave bregdetare deri sa të informoheni nga autoritetet kompetente se rreziku ka kaluar. Cunamet nuk përbëhen vetëm nga një valë, por nga një sërë valësh me kohë të ndryshme ardhjeje në bregdet.
- Mos iu afroni bregut për të parë cunamin që po vjen. Kur të shikoni cunamin duke ardhur, mund të jetë shumë vonë për t'iu shmangur.