

Prevenirea incendiilor la locuințe și anexele gospodărești

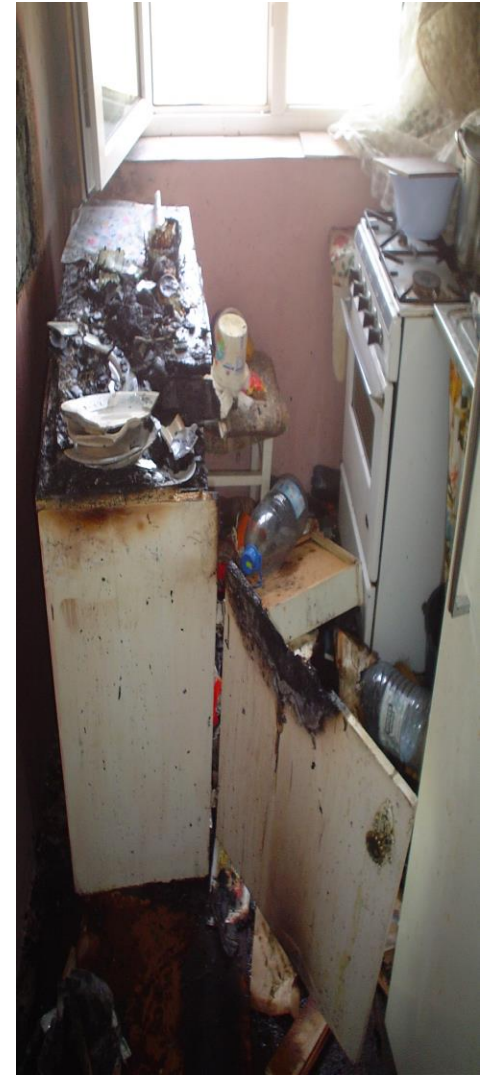
ESTE MULT MAI UȘOR SĂ PREVII UN INCENDIU, DECÂT SĂ-L STINGI ...



...aceasta este premisa esențială și punctul de plecare în orice demers care prezintă măsurile de prevenire și comportamentul de urmat pentru a nu avea parte de experiența neplăcută a unui incendiu, sau, mult mai grav, de a deveni victima acestuia. Și pentru că, în activitățile casnice curente și sezoniere care se desfășoară în gospodării și anexele acestora, există permanent un risc de incendiu – mai mult sau mai puțin pronunțat, în funcție de natura activității - trebuie să ținem seama de câteva reguli de bază privind prevenirea și stingerea incendiilor, astfel încât să reducem semnificativ probabilitatea producerii unui incendiu. Parcurgând aceste instrucțiuni, vom cunoaște, totodată, modalitatea de acțiune în cazul producerii unui astfel de eveniment nedorit.

ÎN BUCĂTĂRIE... APRINDEREA ARAGAZULUI SE REALIZEAZĂ PE SISTEMUL „GAZ-PE-FLACĂRĂ”, ADICĂ SE APRINDE ÎNTÂI CHIBRITUL, APOI SE DESCHIDE BUTONUL DE ALIMENTARE CU GAZ AL ARAGAZULUI

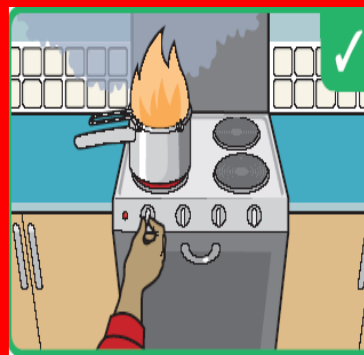
- NU lăsați mâncarea pe foc nesupravegheată;
- Atunci când gătiți, evitați să purtați haine sintetice largi;
- NU lăsați copiii singuri niciodată în bucătărie;
- NU păstrați lichide combustibile (cu excepția uleiului de gătit) sau ușor inflamabile în bucătărie;
- NU păstrați alte butelii cu gaze lichefiate în afara celei care alimentează aragazul;
- NU utilizați la aparatele electrice de gătit cordoane de alimentare cu izolația străpunsă, improvizate sau cu ștehere defecte;
- NU depozitați lângă sobă lemne sau alte materiale combustibile;
- NU încercați cu flacără etanșeitatea buteliei, a garniturilor regulatorilor de presiune sau a furtunului: verificarea se realizează numai cu emulsie de apă cu săpun;
- NU așezați buteliile de gaze în apropierea oricăror surse de căldură ori sub acțiunea directă a razelor solare;
- NU încălziți buteliile și nu le folosiți în poziție culcată, răsturnată sau înclinată, nu folosiți butelii lovite sau deformate, fără regulator de presiune, cu furtun care prezintă crăpături sau lărgiri la capete;
- NU transvazați gazul din butelie în orice alte recipiente și nu folosiți butelii improvizate;
- La racordarea buteliei aplicați de fiecare dată o garnitură nouă, asigurând etanșarea perfectă prin strângerea piuliței cu cheia mecanică.



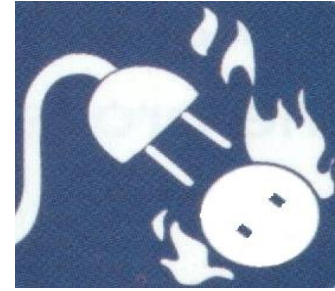
COMPORTAMENTUL DE URMAT ÎN CAZUL IZBUCNIRII UNUI INCENDIU ÎN BUCĂTĂRIE

În cazul în care ia foc mâncarea dintr-o tigaie:

- Opriți alimentarea cu gaz/energie electrică a aragazului/mașinii de gătit pe care este tigaia (dacă puteți să o faceți în siguranță) și lăsați-o să se răcească;
- NU aruncați tigaia pe jos sau pe mobilierul de bucătărie și NU turnați apă peste ea. Stingeți tigăile care sunt în flăcări acoperindu-le cu un capac sau punând un prosop ud peste acestea. Limitarea aportului de oxigen necesar arderii duce la stingerea focului;
- Dacă nu reușiți să stingeți incendiul, iar acesta se extinde, evacuați persoanele din casă, alertați vecinii și luați urgent legătura cu pompierii profesioniști sau voluntari din localitate.



MĂSURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR LA EXPLOATAREA INSTALAȚIILOR ELECTRICE



- Tablourile electrice de distribuție se vor amplasa în zone ușor accesibile personalului de specialitate pentru întreținere și în locuri ferite de deteriorări mecanice, infiltrații pluviale etc.;
- Tablourile electrice și celelalte aparate și echipamente electrice individuale amplasate în încăperi, vor fi prevăzute cu carcase de protecție;
- Montarea cablurilor, siguranțelor, clemelor conductoarelor și tablourilor direct pe elementele de construcție combustibile nu este admisă;
- Folosirea instalațiilor electrice provizorii nu este admisă;
- NU alimentați mai mulți consumatori electrici din același prelungitor sau din aceeași priză în același timp;
- Corpurile de iluminat nu se vor suspenda direct de conductoarele care le alimentează cu energie electrică, ele se vor fixa pe plafon cu cârlige sau de perete prin console;
- Întreruperea și deschiderea circuitelor electrice se vor realiza numai prin intermediul întrerupătoarelor;
- Nu se vor poza instalații electrice în podul construcțiilor;
- NU lăsați aparatele electrice sub tensiune când nu le folosiți;
- NU amplasați conductorii electrici aflați sub tensiune sub covoare, mochetă sau preșuri;
- NU utilizați aparate electrice care au conductorii de alimentare uzați, deteriorați sau care nu mai au ștecher;
- NU amplasați perdelele sau alte materiale textile în imediata apropiere a becurilor de tip incandescent deoarece pot lua foc foarte ușor;



- **NU** amplasați radiatoarele lângă perdele sau mobilier și **NU** le utilizați pentru uscarea rufelor, deoarece acestea pot lua foc foarte ușor;
- **Poziționați** întotdeauna aparatele de încălzire cu spatele la perete și cu suprafața de radieră a căldurii către cameră. Dacă este posibil, fixați-le de perete pentru a nu se răsturna;
- **NU** așezați ghivecele sau vasele cu flori pe televizor sau frigider;
- Pentru remedierea aparatelor și instalațiilor electrice defecte din gospodăria dumneavoastră se apelează la specialiști;
- Dacă trebuie să întrerupeți folosirea fierului de călcat pentru o perioadă de timp (când părăsiți camera sau când vorbiți la telefon), țineți cont de următoarele:
 - scoateți din priză aparatul;
 - nu-l lăsați în contact direct sau în apropierea hainelor sau a altor materiale combustibile;
 - așezați-l în poziție verticală sau pe un suport special amenajat;
- La montarea conductoarelor aeriene se vor respecta următoarele:
 - fixarea izolatoarelor pe suporturi incombustibile, amplasate la distanțele impuse de reglementările tehnice în vigoare;
 - nu se vor folosi ca suporti arborii;
 - conductoarele nu vor traversa depozite de furaje sau construcții și amenajări realizate din materiale de construcție combustibile;
- **Respectați** instrucțiunile de utilizare furnizate de către producătorii aparatelor electrice și electrocasnice.

PREVENIREA INCENDIILOR LA SISTEMELE DE ÎNCĂLZIRE PE BAZĂ DE COMBUSTIBIL SOLID, GAZOS ȘI LICHID

La exploatarea instalațiilor de încălzire centrală se vor respecta următoarele reguli:

- Instalațiile de încălzire centrală se pot amplasa în interiorul clădirii de locuit sau în clădiri independente ori alipite acestora, cu respectarea reglementărilor tehnice în vigoare;
- Exploatarea instalațiilor se va face conform prescripțiilor tehnice date de producător;
- Coșurile și canalele de fum vor fi realizate din materiale incombustibile rezistente la foc și la acțiunea corosivă a fumului și a gazelor de ardere;

Pe timpul exploatării instalațiilor se interzice:

- Depozitarea în centrala termică a unor utilaje sau materiale care nu au legătură cu exploatarea acesteia;
- Neechiparea centralei cu aparate de măsură și control a temperaturii, presiunii din cazan și conducte, indicatoare de nivel pentru combustibil, supape de siguranță etc.;
- Neizolarea corespunzătoare a coșurilor de evacuare a fumului față de elementele de construcție combustibile;
- Depozitarea combustibilului lichid în interiorul centralei (excepție făcând rezervorul de consum zilnic).



La exploatarea sobelor care funcționează cu lemne se vor respecta următoarele reguli:

- În fața focarelor nu se vor amplasa materiale combustibile la mai puțin de 1,25 m (lemne, motorină);
- NU lăsați materiale combustibile în spațiile dintre sobă și perete;
- Depozitarea sau amplasarea materialelor combustibile se face la o distanță de 1m față de sobele fără acumulare de căldură și 0,5m față de sobele cu acumulare de căldură;
- NU folosiți pentru aprinderea lemnului din sobă, materiale sau lichide combustibile ce produc vapori (benzină, diluant, etc.);
- Înainte de utilizare și periodic, sobele de încălzit și coșurile de fum vor fi verificate pentru depistarea eventualelor fisuri, crăpături, înfundări sau alte nereguli;
- Coșurile de fum vor fi tencuite pe toată suprafața;
- În timpul funcționării sobelor, ușița focarului va fi menținută închisă și zăvorâtă;
- Amplasați în fața sobelor cu lemne o cutie metalică: aceasta va asigura protecția față de căderea accidentală, direct pe podea, a lemnului aprins, care ar putea determina incendiul materialelor combustibile cu care acestea ar veni în contact;
- Nu construiți sobele și coșurile de fum în jurul grinzilor sau a altor elemente de construcție care nu pot lua foc;
- Cenușa și jăratecul vor fi depozitate în gropi speciale, iar în condiții de vânt se vor stinge cu apă;
- Stingeți focul din sobă înainte de culcare.





La exploatarea sobelor care funcționează cu combustibil lichid sau gaze se vor respecta următoarele reguli:

- Verificarea periodică și menținerea în bună stare de funcționare a instalațiilor (conduce, robinete, arzătoare etc.);
- Nu se folosesc accesorii improvizate sau neomologate (de exemplu furtun de cauciuc, racord elastic, arzătoare construite artizanal);
- Când se constată prezența gazelor într-o încăpăre, se va proceda de îndată la aerisirea acesteia; aprinderea focului se va face numai după înlăturarea cauzelor care au determinat scăpările de gaze;
- Atenție la prezența monoxidului de carbon produs de arderea incompletă sau de coșurile de fum neinstalate sau neîntreținute corespunzător; monoxidul de carbon este un gaz inodor (fără miros), incolor (fără culoare), insipid (fără gust) și de aceea nu poate fi sesizat la timp, inhalarea lui putând provoca decesul;
- Aprinderea focului se va face prin utilizarea unui mijloc corespunzător (torță, aprinzător etc.) cu respectarea principiului “*combustibil pe flacăra*”;
- Atât la aprinderea focului, cât și la stingere, gazele vor fi deschise și respectiv închise, mai întâi de la robinetul principal și după aceea de la robinetul arzătorului.



La exploatarea sobelor fără acumulare de căldură se vor respecta în plus:

- Evitarea amplasării sobelor de metal pe pardoseli combustibile;
- La sobele cu înălțimea picioarelor de minim 25 cm, pardoseala combustibilă de sub aceasta se protejează printr-un strat izolator de cărămidă plină având grosimea de 6 cm, postament ce trebuie să depășească perimetrul sobei cu 25 de cm, stratul izolat se va realiza astfel: două rânduri de azbest și unul din tablă metalică, patru rânduri de cărămidă (pe lat) cu mortar de argilă.

La exploatarea sobelor cu acumulare de căldură se vor mai avea în vedere și următoarele:

- Protejarea tavanelor combustibile prin tencuire sau acoperire cu un strat de azbest și tablă ce vor depăși perimetrul sobei cu cel puțin 15 cm;
- Atunci când pereții încăperilor sunt executați din materiale combustibile, porțiunea de perete de lângă sobă se va face din zidărie care va depăși marginile sobei cu minimum 50 cm pe toate direcțiile.

Pe timpul utilizării sobelor, se interzice:

- Uscarea sau așezarea pe sobe a hainelor sau altor obiecte combustibile;
- Folosirea lemnului mai lungi decât vatra focarului;
- Utilizarea sobelor fără ușițe la focare, sau cu ușițele defecte;
- Lăsarea nesupravegheată a focului;
- Lăsarea copiilor fără supraveghere în încăperi cu sobe în funcțiune;
- Executarea verificărilor de către persoane neautorizate;
- Supraîncălzirea sobelor în timpul exploatării.





PREVENIREA INCENDIILOR PROVOCATE DE FUMAT

- Utilizați o scrumieră potrivită, grea, care să nu se răstoarne ușor și care să fie confecționată dintr-un material care nu ia foc. În scrumieră se recomandă să puneți puțină apă, care va favoriza stingerea rapidă a resturilor de țigări;
- Aveți grijă în mod special atunci când sunteți obosit, când luați somnifere sau când ați consumat alcool. Este foarte probabil să adormiți în aceste condiții, fără să vă dați seama că țigara dumneavoastră este încă aprinsă;
- Stingeți țigara în scrumieră – niciodată în coșul de gunoi – și nu lăsați scrumul sau țigara să ardă în scrumieră;
- Atunci când stingeți țigara, asigurați-vă că ați stins-o cu adevărat. Mucurile de țigară incandescente pot cădea pe covor, ziare sau pe orice alt material combustibil și astfel poate lua foc întreaga casă.

PREVENIREA INCENDIILOR LA UTILIZAREA FOCULUI DESCHIS



- Utilizarea focului deschis pe timp de vânt și în locurile cu pericol de incendiu sau explozie este interzisă;
- Este interzisă executarea focului deschis la o distanță mai mică de 100 m față de fondul forestier;
- Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în gospodăriile populației se face numai în locuri special amenajate, la distanțe de siguranță față de construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau alte vecinătăți;
- Arderea resturilor vegetale, gunoaielor, deșeurilor și a altor materiale combustibile se face în locuri special amenajate, ori pe terenuri pregătite, cu luarea măsurilor ce se impun pentru împiedicarea propagării focului la vecinătăți, asigurându-se supravegherea permanentă a arderii, precum și stingerea jarului după terminarea activității;
- Se vor lua măsuri pentru prevenirea jocului copiilor cu focul în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, această obligație revine persoanelor care răspund, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

PREVENIREA INCENDIILOR LA UTILIZAREA LUMÂNĂRIILOR



- NU amplasați lumânările aprinse aproape de tot ceea ce se poate aprinde ușor (mobilier, perdele, ziare);
- Aveți grijă să nu amplasați lumânările aprinse sau candela în locuri unde pot ajunge copiii și animalele, pentru a nu le răsturna și provoca incendii;
- Asigurați-vă că lumânarea stă vertical și că este fixată într-un suport special destinat, astfel încât să nu cadă sau să lase să cadă picături de ceară fierbinte;
- Nu lăsați nici măcar lumânările parfumate aprinse dacă trebuie să părăsiți încăperea. Cel mai bine este să le stingeți pentru a evita producerea unui incendiu în lipsa dumneavoastră;
- Amplasați întotdeauna lumânările pe o suprafață netedă rezistentă la căldură. Vasele metalice în care sunt fixate lumânările pot topi suprafețele din material plastic pe care sunt așezate;
- Nu vă aplecați asupra lumânărilor – s-ar putea să vă ia foc părul sau hainele;
- Stingeți întotdeauna lumânările înainte de a le muta. Utilizarea unui dispozitiv de stins lumânări este o variantă mai sigură decât suflatul asupra lor, această modalitate din urmă putând duce uneori la împrăștierea de ceară topită și scântei.

PREVENIREA INCENDIILOR LA ANEXELE GOSPODĂREȘTI

Orice foc, fie că este în interiorul casei sau în exteriorul ei, trebuie supravegheat!

- Se interzice folosirea chibriturilor, lumânărilor, lămpilor de iluminat cu petrol, în spații cu pericol de incendiu (depozite de furaje, grajduri, magazii, alte anexe, poduri,) și explozie (în apropierea buteliilor de aragaz, instalațiilor de gaze naturale, încăperi în care depozitați produse petroliere), cât și la executarea lucrărilor agricole – (în lanuri de cereale, pajiști, miriști), în păduri și în apropierea acestora;
- Nu utilizați aparatele electrice cu mâinile ude. Riscați să vă electrocuțați și să suferiți arsuri;
- Nu trageți de cablul pentru debranșarea unui aparat electric. Acesta se poate deteriora, devenind o sursă de incendiu;



- Nu amplasați un obiect metalic de lungime mare (scară, țeavă, antenă) în apropierea unei linii electrice aeriene: aceasta conduce adesea la accidente mortale;
- În cazul unui scurtcircuit, se interzice folosirea, la înlocuirea siguranței, a unui fuzibil cu diametrul mai mare decât cel corect: prin utilizarea unui fuzibil mai gros, a lițelor, cuielor, monezilor, în cazul suprasolicitării rețelei electrice sau a unui scurtcircuit, acesta nu se mai poate topi, conducând la încălzirea puternică a cablului de alimentare sau a prizei, în aceste condiții putându-se declanșa un incendiu;
- Este interzisă depozitarea de materiale lemnoase, furaje sau alte materiale combustibile sau inflamabile (butelii, bidoane cu produse petroliere) în podurile locuințelor;



- Este interzis a se instala cuptoare, mașini de gătit sau a se folosi bucătării improvizate lângă casele de locuit, în apropierea grajdurilor și magaziiilor, a locuirlor de depozitare a furajelor și a altor amenajări combustibile;
- Se interzice scoaterea burlanelor de metal pe ferestre sau sub streșină fără să fie izolate de părțile combustibile ale construcției;
- Este interzisă folosirea afumătorilor improvizate în podurile clădirilor prin scoaterea unor cărămizi din coș sau neridicarea zidăriei coșurilor deasupra acoperișului ori lăsarea deschisă a ușițelor de curățare;
- Se interzice folosirea afumătorilor improvizate ori amplasarea acestora în magazine, șuri, remize, sub șoproane sau lângă materiale combustibile: afumătorile se confecționează din zidării de cărămidă și materiale incombustibile și se vor amplasa independent de celelalte construcții din gospodărie;
- Este interzis să se depoziteze în anexele gospodărești orice fel de lichid inflamabil cu excepția celui necesar uzului casnic, în cantitate de cel mult 20 l; acesta se va păstra în cansitre metalice care se închid etanș.



Reguli de prevenire a incendiilor la adăposturile de animale

- Nu intrați în grajduri sau alte adăposturi de animale și păsări cu lumânări, chibrituri aprinse sau lămpi de iluminat cu flacără deschisă;
- Nu fumați în grajduri și adăposturi-fânare, nu folosiți focul deschis în aceste incinte;

Nu aduceți în grajduri furaje pentru animale în cantități mari, pentru a evita transformarea adăpostului în depozit de furaje;

- Mențineți întotdeauna curățenia în jurul adăposturilor, înlăturați paie și alte deșeuri combustibile din împrejurimile acestora;

- Nu folosiți instalațiile electrice cu improvizații și/sau defecțiuni;

- Când nu există iluminat electric, se admite folosirea în grajduri a felinarelor de vânt, numai în timpul cât personalul desfășoară activități în interiorul acestora;

- Nu depozitați produse inflamabile în adăposturile pentru animale;

- Nu depozitați furaje sau produse combustibile în podurile adăposturilor sau pe acoperișul acestuia;





- Legați animalele de iesle, pentru a nu le scăpa de sub control și a le putea evacua rapid în cazul producerii unui incendiu;
- Când construiți adăposturi sau grajduri pentru animale, țineți cont că ușile trebuie să fie construite fără praguri și să se deschidă spre exterior, nefiind permisă blocarea ușilor cu diferite obiecte și materiale;
- În situația în care lăsați animalele libere prin curte, aveți grijă ca lămpile de iluminat, chiar dacă sunt electrice sau cu flacără deschisă, să fie amplasate cât mai sus posibil și la distanță de materialele combustibile, pentru a nu fi lovite;
- Nu amenajați adăposturi de animale în clădiri vechi cu pereți subțiri, fisurați, unde se găsesc instalații electrice cu grad avansat de uzură;
- Nu utilizați în grajduri aparate de sudură și nu lucrați cu aparate tăietoare ce produc scântei, decât după ce ați evacuat animalele și materialele combustibile (fân, nutreț, cereale, etc.);
- Nu încălziți grajdurile sau adăposturile pentru animale decât cu mijloace de încălzire omologate, fără flacără deschisă, iar în cazul sobelor, folosiți-le doar pe cele de teracotă (cu acumulare de căldură) și nu pe cele metalice (fără acumulare de căldură); gura de alimentare cu material combustibil și cenușarul amplasați-le în exteriorul încăperii.



Reguli de prevenire a incendiilor la depozitele de furaje

- Amplasați depozitele de furaje la distanțe de siguranță față de vecinătăți, astfel încât eventualele incendii să nu se propage la aceste vecinătăți;
- Curățați terenurile destinate pentru depozitare de vegetația uscată din jur;
- Nu depozitați furajele în apropierea sau sub rețelele electrice, lângă căile ferate, drumurile publice sau pădurile aflate la distanțe mici față de acestea;
- Nu fumați, nu utilizați focul deschis și nu aruncați cenușa fierbinte în apropierea depozitelor de furaje;
- Împrejmuți terenurile destinate depozitării permanente a furajelor;
- Depozitați în așa fel furajele încât vântul să nu le împrăștie spre zona construită a locuințelor;
- Nu apelați la improvizații pentru iluminatul cu energie electrică a zonei de depozitare;
- Amplasați șurile și depozitele de furaje în zone, pe cât posibil, apropiate de o sursă de apă;
- Nu folosiți artificii în apropierea depozitelor de furaje;
- În centrul fânețelor se recomandă să lăsați loc de circulație a aerului pentru o mai bună ventilare;
- Nu depozitați furajele umede întrucât acestea favorizează menținerea și creșterea căldurii în fânare;



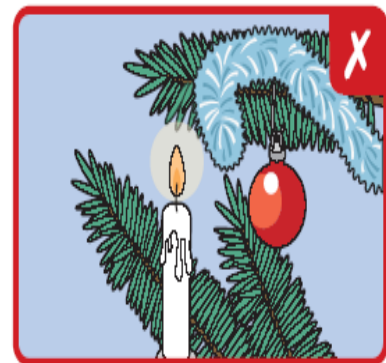
PREVENIREA INCENDIILOR PE TIMPUL SERBĂRILOR POMULUI DE CRĂCIUN ȘI ALTOR SĂRBĂTORI TRADIȚIONALE

Privind alegerea locului de așezare a pomului, se vor respecta următoarele:

- Pomul de Crăciun va fi montat în așa fel încât să nu blocheze căile de acces, uși, scări de incendiu sau trasee pe care se poate face evacuarea în caz de incendiu;
- Pomul se va așeza departe de zonele în care se face foc, de calorifere, de alte aparate de încălzire;
- Se va lăsa o distanță față de perdele, draperii, pereți acoperiți cu hârtie sau țesături;
- Sub pomul de Crăciun nu se vor așeza lucruri care se aprind sau ard ușor.

La iluminatul unui pom se vor avea în vedere următoarele:

- Instalația de iluminat să fie alimentată de la o sursă omologată fără improvizații, conductoarele și legăturile să fie bine izolate;
- Instalațiile pentru Pomul de Crăciun și alte elemente electrice decorative, nefiind utilizate des (doar câteva săptămâni pe an) necesită o verificare atentă în prealabil;
- Nu lăsați becurile electrice aprinse când vă culcați sau când plecați de acasă;





Acordați o mare atenție la utilizarea focurilor de artificii – acestea nu sunt jucării, ci materiale care pot produce accidente grave.

- Nu aruncați artificii de la balcon; ele pot ajunge în balcoanele vecinilor și produce incendii;
- Păstrați artificiile într-o cutie închisă, într-un loc inaccesibil copiilor și nu permiteți copiilor să se joace cu artificii;
- Respectați instrucțiunile date de producător;
- Supravegheați copiii aflați în preajma artificiilor;
- Pe timpul sărbătorilor tradiționale se vor lua măsurile necesare prevenirii incendiilor cauzate de focul folosit la acest gen de manifestări.

VERIFICAREA DE RUTINĂ ÎNAINTE DE CULCARE...

Probabilitatea de deces în timpul unui incendiu izbucnit în timpul nopții este de trei ori mai mare decât în timpul zilei, de aceea trebuie să vă luați o serie de măsuri de prevenire:

- Opriți și scoateți din priză toate aparatele electrocasnice pe care nu le mai folosiți (lăsați în priză doar aparatele care sunt destinate pentru a fi tot timpul în priză – de exemplu frigidere, radio cu ceas, DVD player, video recorder și alte aparate care au menționat acest lucru în cartea tehnică);
- Verificați dacă este oprit aragazul și nu-l utilizați pentru a încălzi apartamentul pe timpul nopții;
- Funcționarea nesupravegheată a acestuia precum și a altor dispozitive de încălzire cu gaze pe întreg parcursul nopții, poate duce la consumarea oxigenului din apartament, existând riscul decesului prin asfixiere. Totodată lipsa oxigenului duce la stingerea flăcării, la inundarea apartamentului cu gaz și implicit la explozie dacă se aprinde un bec sau o țigară, dacă se produce o scânteie electrică la sonerie, întreruptor, frigider etc.;
- Verificați dacă lumânările sunt stinse. Nu le lăsați aprinse atunci când vă duceți la culcare;
- Asigurați-vă că ați stins țigările, trabucurile sau pipele și nu fumați în pat niciodată. Există riscul să adormiți și să dați foc la așternuturi; Opriți-vă pătura electrică (excepție făcând atunci când aceasta este prevăzută cu termostat și este destinată utilizării pe întreaga durată a nopții);