

GHID URGENTE CALAMITATI NATURALE

CANICULA

Înainte de caniculă

- Verifică funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat.
- Izolează ferestrele.
- Montează temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- Acoperă ferestrele în care bate soarele dimineața sau după amiaza cu draperii, jaluzele, obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80%.

În timpul caniculei

- Rămâi în casă și limitează expunerea la soare.
- Petrece cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, școli, teatre, centre comerciale, etc.
- Mâncă regulat, echilibrat și ușor.
- Evită utilizarea sării.
- Bea multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor, de aceea trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitează consumul de băuturi alcoolice.
- Poartă haine ușoare, răcoroase, colorate deschis care acoperă cât mai mult pielea.
- Protejează-ți fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi.
- Nu lăsa niciodată copiii sau animalele singure în autovehicule închise.
- Evită muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei.
- Utilizează un sistem de contact permanent cu o altă persoană și ia pauze frecvente.

După caniculă

- Canicula asociată cu seceta (lipsa de precipitații) poate afecta regiuni foarte mari și un număr ridicat de oameni.
- Ea creează condiții pentru manifestarea altor pericole precum incendii, viituri și alunecări de teren.

CANICULA

Informații medicale utile

În condiții de caniculă se pot declanșa diferite afecțiuni. Iată câteva dintre acestea, simptomele lor și cum puteți acorda primul ajutor:

ARSURI - simptome:

- Înroșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, durere de cap.

PRIM AJUTOR

- Fă un duș, folosind săpun pentru curățarea porilor. Folosește îmbrăcăminte uscată, curată și consultă un medic.

CRAMPE - simptome:

- Spasme dureroase, de obicei în mușchii de la picioare și cei abdominali;
- Transpirație greoaie

PRIM AJUTOR

- Du victima într-o încăpere răcoroasă.
- Masează-i ușor mușchii afectați pentru a dispărea spasmele.
- Da-i să bea câte o jumătate de pahar de apă rece la fiecare 15 minute (fără cafeină sau alcool).
- Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

EPUIZARE - simptome:

- Transpirație greoaie dar pielea poate rămâne rece, palidă sau roșiatică.
- Puls slab. Este posibil ca temperatura corpului să fie normală, dar să înceapă să crească.

Sunt posibile stări de leșin, amețeală, vomă, oboseală sau dureri de cap.

PRIM AJUTOR

Așezează victima culcată într-un spațiu răcoros, scoate-i hainele și pune-i haine răcoroase și umede.

Du victima într-un spațiu cu aer condiționat.

Dacă victima este conștientă dă-i să bea apă. Asigură-te că o bea în înghițituri mici. Da-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece la fiecare 15 minute. Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

Dacă victima începe să vomite solicită imediat ajutor medical.

ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUAȚIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ): simptome

Temperatura corpului foarte mare.

Piele, fierbinte, roșie și uscată, puls rapid și slab.

Respirație rapidă. Posibil, în stare de inconștiență.

PRIM AJUTOR

Întârzierea poate fi fatală.

Mută victima într-un spațiu răcoros și scoate-i hainele.

Introdu-o într-o cadă cu apă rece sau udă-i corpul cu cârpe reci.

Urmărește dacă sunt probleme de respirația.

Folosește aerul condiționat.

CUTREMUR

Înainte de cutremur

- Executați lucrări de reparație și întreținere la clădirile care necesită acest lucru.
- Nu faceți modificări la clădiri, în vederea măririi sau micșorării unor spații, care afectează structura de rezistență a acestora.
- Nu montați instalații grele (antene, instalații de ventilație/climatizare, etc.) pe elementele structurale sau nestructurale ale clădirii, dacă acestea afectează structura derezistență.
- Pregătiți-vă rucsacul pentru situații de urgență: rucsacul pentru situații de urgență conține obiecte care vă ajută să supraviețuiți timp de 3-5 zile, în cazul în care este nevoie să părăsiți locuința.
- Priviți în locuința dumneavoastră și încercați să vă imaginați ce ar putea să se întâmple în fiecare cameră dacă s-ar produce un cutremur.

În timpul cutremurului

- Nu are importanță unde vă aflați în momentul producerii cutremurului.
- Adăpostiți-vă imediat într-un loc sigur și rămâneți calm până la încetarea cutremurului.
- Dacă sunteți în interiorul unei clădiri rămâneți pe loc, nu încercați să ieșiți afară și nu vă duceți pe balcon.
- Adăpostiți-vă sub o masă, un birou sau o piesă solidă de mobilier și țineți-vă bine de aceasta.
- Dacă sunteți pe un hol, așezați-vă în poziție ghemuit lângă un perete interior.
- Protejați-vă capul și fața.
- Îndepărtați-vă de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobile înalte, aparate de iluminat.
- Dacă sunteți în scaun cu rotile, blocați-i rotile și protejați-vă capul și ceafa.
- Dacă sunteți într-un loc public (de exemplu: un magazin), adăpostiți-vă în locuri cât mai departe de ferestre ori de raioane cu obiecte grele.
- Nu ieșiți afară unde ați putea fi rănit. Nu utilizați liftul. Dacă sunteți în lift în timpul producerii cutremurului, apăsați butonul de urgență. Când liftul se oprește, ieșiți cât mai repede posibil din lift și adăpostiți-vă într-un loc sigur.
- **ATENȚIE!** Pe timpul cutremurului obiectele pot să se răstoarne sau să alunece, tencuiala din tavan se poate desprinde iar geamurile se pot sparge.
- **DACĂ SUNTEȚI ÎN EXTERIORUL CLĂDIRII** adăpostiți-vă într-un loc sigur, departe de ferestre, clădiri, poduri, cabluri electrice sau stâlpi. Stați la cel puțin 10 m de cablurile electrice rupte sau căzute.

CUTREMUR

- **DACĂ SUNTEȚI ÎNTR-UN VEHICUL** rămâneți în autoturism. După încetarea cutremurului, nu ieșiți din vehicul dacă au căzut în jur cabluri electrice. În acest caz, așteptați forțele de intervenție. Opriți-vă într-un loc sigur, fără a bloca drumul, departe de poduri, viaducte și imobile.
- **DACĂ VĂ AFLAȚI PE MUNTE** fiți atent în jur și căutați un loc sigur unde să vă adăpostiți. Pe pantele instabile, sunt posibile căderi de pietre sau de copaci ori alunecări de teren.

După cutremur

- Încercați în primul rând să rămâneți calm.
 - Liniștiți persoanele speriate și copiii.
 - Verificați dacă sunteți răniți și apoi uitați-vă și la persoanele din jur. În cazul în care sunt răniți, asigurați primul ajutor, doar dacă vă pricepeți.
 - Dacă, în urma producerii unui cutremur, ați fost surprins sub dărâmături sau în incinte, la anumite intervale de timp, dacă este posibil, trebuie să loviți cu un obiect tare în partea cea mai compactă a locului în care sunteți blocați, pentru a transmite semnale care să permită localizarea.
 - Nu folosiți telefonul, decât pentru a semnala o urgență.
 - Puneți-vă încălțăminte și haine rezistente pentru a evita să fiți rănit de bucățile căzute, în special cele de sticlă.
 - Verificați dacă locuința a suferit pagube.
 - Verificați starea instalației de gaz doar cu emulsie de apă și săpun.
- Dacă alimentarea cu apă curentă este în continuare disponibilă, umpleți cada și alte recipiente, pentru cazurile în care aceasta s-ar putea opri ulterior.
 - Dacă trebuie să părăsiți locuința pentru că nu mai este sigură, nu uitați să vă luați rucsacul de urgență.
 - **ATENȚIE!** Fiți atenți la scări. S-ar putea ca mișcarea seismică să fi afectat rezistența acestora.
 - Dacă aveți nevoie de ajutor și nu mai puteți ieși din locuință, puneți la fereastră un afiș pe care scrie cu litere foarte mari: **AJ UTOR!**
 - Ascultați la radio instrucțiunile autorităților.
 - Nu folosiți mașina decât în situații extreme. Căile de circulație trebuie lăsate libere pentru mașinile de intervenție.
 - În unitățile de învățământ preșcolar, primar și gimnazial, profesorii îndrumă copiii și asigură protecția acestora până la sosirea unui adult din familie.

ELECTRICITATEA

Reguli de prevenire a accidentelor

Intervențiile neautorizate în instalațiile de distribuție a energiei electrice, la liniile aeriene, cablurile subterane, panourile electrice, stațiile și posturile de transformare reprezintă un real pericol pentru cei implicați în astfel de acțiuni.

Aceste intervenții neautorizate asupra rețelelor de distribuție a energiei electrice duc la supraconsum și sunt, de cele mai multe ori, cauza apariției unor deranjamente colective și întreruperi în distribuția cu energie electrică.

Pentru a preîntâmpina situațiile nedorite, inclusiv accidente cu urmări deosebit de grave, respectă următoarele reguli esențiale de siguranță în apropierea rețelelor electrice:

- nu atinge tablourilor electrice, firdelile sau cutiile de distribuție a energiei electrice, nu sustrage componente din instalațiile de distribuție a energiei electrice și nu executa lucrări de construcții sau săpături în vecinătatea rețelelor de distribuție, fără avizul/aprobarea din partea societății de distribuție a energiei electrice;
- nu atinge stâlpilor sau a conductorii (cablurile), inclusiv cele căzute pe sol, nu permite accesul persoanelor neautorizate în zonă și respectă indicațiile de pe inscripțiile de avertizare amplasate pe instalațiile de distribuție a energiei electrice;
- nu escalada stâlpilor care susțin liniile electrice aeriene;
- nu te branșa ilegal la rețeaua de distribuție a energiei electrice prin metode artizanale de ocolire a măsurării întregii cantități de energie, atât prin intervenții asupra contoarelor, cât și prin conectarea directă;
- nu efectua defrișări în zonele de protecție ale liniilor electrice aeriene fără avizul/aprobarea societății de distribuție a energiei electrice;
- nu manevra obiecte metalice (schele, scări, țevi, sârme etc.) în apropierea sau sub liniile electrice aeriene și nu folosi unelte de pescuit din fibră de carbon sub/sau în apropierea liniilor electrice aeriene;
- nu lansa drone, baloane, zmeie, avioane de jucărie etc. în apropierea liniilor electrice aeriene;
- nu amplasa bannere/afișe/panouri publicitare/instalații de iluminat sau indicatoare rutiere pe elemente din sistemul de distribuție a energiei electrice, fără avizul/aprobarea societății de distribuție a energiei electrice.
Dacă observi conductoare (cabluri) căzute la pământ sau alte situații neconforme, anunță de urgență o astfel de situații la numărul de telefon al societății de distribuție a energiei electrice la care ești abonat.
- Societățile de distribuție a energiei electrice nu își asumă vreo răspundere în cazul nerespectării regulilor minimale indicate mai sus, iar încălcarea acestora cu bună știință poate fi considerată infracțiune și pedepsită conform legii.

FURTUNA

Înainte de furtună

- Îndepărtează copacii ori ramurile uscate, care pe timpul unei furtuni, ar putea cădea și provoca victime ori pagube materiale.
- Nu uita regula de salvare 30/30: adăpostește-te în interiorul unei clădiri dacă, după ce ai văzut un fulger nu reușești să numări până la 30 înainte de a auzi un tunet.
- Rămâni în interiorul clădirii încă 30 minute după ce ai auzit ultimul tunet.

Respectă următoarele reguli în cazul în care este iminentă o furtună:

- Întrerupe orice activitate în aer liber.
- Intră în casă, într-o construcție ori într-un autoturism.
- Deși s-ar putea să fii rănit în cazul în care trăsnetul lovește mașina, ești mult mai protejat în interiorul vehiculului decât în exterior.
- Închide ferestrele și ușile.
- Evită dușurile ori sălile de baie. Conductele fixe ale instalațiilor pot conduce electricitate.
- Utilizează telefoanele cu fir doar în situații de urgență. Telefoanele fără fir ori mobilele sunt sigure în utilizare.
- Deconectează aparatele și alte echipamente electrice precum computerele și aparatele de aer condiționat. Acestea pot fi defectate ca urmare a descărcărilor electrice atmosferice.

În timpul furtunii

- Atunci când simți că părul ți se ridică, este un indiciu că există pericolul unui fulger.
- Asează-te ghemuit la pământ. Puneți mâinile pe urechi șicap, iar capul între genunchi.
- Fă-te o țintă cât mai mic posibilă și redu contactul cu pământul.
- Nu te întinde pe pământ.
- Evită: obiectele înalte, precum un copac înalt izolat în arie deschisă, câmpuri, plaje sau o ambarcațiune pe apă, orice obiecte metalice precum utilaje agricole, echipamente de fermă, motociclete, biciclete, etc.
- Dacă te afli în pădure, caută adăpost într-o zonă cu copaci mai puțini înalți.
- Dacă ești într-o zonă deschisă, mergeți spre o zonă joasă precum o vale.
- Dacă ești pe un lac, ajungi la mal de urgență și adăpostește-te imediat.

După furtună

- După o furtună, în situația identificării unei victime lovite de trăsnet, verifică următoarele:
- Respirația: dacă nu mai respiră, începe resuscitarea prin metoda gură la gură.
- Puls: dacă victima are puls și respiră, caută alte vătămări posibile: arsuri, vătămări ale sistemului nervos, oase rupte și pierderi de auz sau de vedere.
- Dacă este nevoie de asistență medicală sună cât mai repede posibil la 112.

GHID GER / VISCOL

Înainte de sezonul rece

Asigură-ți următoarele materiale:

- Sare pentru topirea gheții de pe trotuar și căile pe care circulați în gospodăria dumneavoastră.
- Nisip pentru a îmbunătăți tracțiunea.
- Unelte de îndepărtare a zăpezii.
- Dacă locuiești la casă asigură-te că ai suficient combustibil de încălzire.
- Izolează casa din punct de vedere termic

Pregătește-ți autoturismul astfel:

- Acumulatorul și sistemul de aprindere trebuie să fie în stare foarte bună, iar bornele bateriei curățate.
- Asigură-te că nivelul antigelului este suficient pentru a evita înghețarea.
- Asigură-te că sistemul de încălzire și dezghețare funcționează eficient.
- Verifică sistemul de acționare al ștergătoarelor de parbriz; asigură un nivel corespunzător de lichid de curățare.
- Asigură-te că termostatul funcționează corespunzător.
- Verifică funcționarea farurilor și luminilor de avarie.
- Verifică dacă există fisuri în sistemul de eșapament, repară-le sau înlocuiește-l dacă este necesar. Inhalarea monoxidului de carbon este letală.
- Verifică nivelul și densitatea uleiului. Uleiurile grele coagulează mai mult la temperaturi joase și nu sunt la fel de lubrifiante.
- Folosește anvelope pentru zăpadă și dotează-te cu lanțuri antiderapante.
- Pregătește-te să utilizezi combustibil adecvat sezonului și verifică filtrul de aer.

În timpul sezonului rece

- Ascultă la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență.
- Mănâncă regulat și bea lichide, dar evită excesul de cafeină și alcool.
- Evită să te extenuezi când curăți zăpada depusă. Efortul fizic în condiții de frig extrem poate cauza un atac de inimă. Înainte de a ieși afară pentru a face efort fizic, este necesară o încălzire a organismului.

Fii atent la semnele de îngheț.

Acestea includ **pierderea simțurilor și culoarea albă a vârfurilor degetelor de la mâini, de la picioare, urechilor și nasului**. Dacă observi astfel de simptome, solicită imediat ajutor medical.

Fii atent la semnele de hipotermie.

Acestea includ **frisoane incontroabile, pierderea memoriei, dezorientare, incoerență, exprimare neclară, somnolență și epuizare aparentă**. Dacă observi astfel de simptome, du victima într-un spațiu cald, îndepărtează-i hainele umede, încălzește-i mai întâi partea centrală a corpului și, dacă victima este conștientă, administrează-i băuturi calde non-alcoolice. Solicită ajutor medical cât mai urgent posibil.

- Economește combustibilul pentru încălzit, dacă este necesar, menținând temperatura în casă mai redusă decât în mod normal.
- Închide temporar alimentarea cu căldură în anumite camere.
- Utilizează autoturismul, numai dacă este absolut necesar.

Dacă trebuie să conduci, ia următoarele măsuri:

- Circulă doar ziua, niciodată singur, și anunță cunoștințele despre programul tău.
- Folosește drumuri principale; evită drumurile secundare considerate scurtături.

GHID GER / VISCOL

VISCOL

Dacă un viscol **te surprinde în mașină**, ia următoarele măsuri:

- Trage pe dreapta
- Pornește luminile de avarie și agață o cârpă pe antena radio ori la geam
- Rămâi în autoturism până ce forțele de salvare vin în ajutor
- Nu ieși dacă nu vezi în apropiere o clădire în care ai putea să te adăpostești. Atenție, distanțele sunt distorsionate de zăpada viscolită. O clădire poate părea aproape, dar poate fi prea departe pentru a merge prin nămeții mari de zăpadă.
- Pornește motorul și sistemul de încălzire aproximativ 10 minute la fiecare oră, pentru a menține cald în interior. Când motorul funcționează, deschide ușor o fereastră pentru ventilație. Acesta te va proteja împotriva inhalării monoxidului de carbon.
- Curăță periodic zăpada de pe țeava de eșapament.
- Mișcă-te pentru a menține organismul cald, evitând extenuarea.
- Nu adormi. O persoană trebuie să fie trează, în orice moment, pentru a vedea forțele de salvare.
- Bea lichide pentru evitarea dehidratării.
- Ai grijă să nu consumi bateria autoturismului. Bateria este necesară la menținerea în funcțiune a luminilor, căldurii și radioului.
- Pornește lumina din interior pe timp de noapte pentru ca echipele de salvare să te observe.
- Dacă te afli într-o zonă deschisă, și ai posibilitatea, scrie mare pe zăpadă „SOS” pentru a atrage atenția piloților care survolează zona în căutarea ta.
- Dacă viscolul a încetat și este absolut necesar, părăsește mașina și continuă drumul pe jos.

INCENDIUL

Înainte de incendiu

REGULI ȘI MĂSURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR:

Dotarea cu detectoare individuale de fum

- Se recomandă instalarea detectoarelor individuale de fum (câte unul în dormitoare, camera de zi, holuri). Funcționarea corectă a acestora reduce la jumătate numărul victimelor incendiilor.
- Verifică funcționarea detectoarelor, curăță-le lunar și înlocuiește bateriile cel puțin o dată pe an.

Înlocuirea detectoarelor se face o dată la 10 ani.

Materialele inflamabile

- Nu folosi niciodată motorina, benzina, naftalina sau alte material inflamabile în interiorul locuinței.
- Carburanții sau alte lichide inflamabile pentru uz casnic se păstrează numai în ambalaje metalice special destinate, închise ermetic, în locuri protejate și fără a se depăși cantitatea de 25 l.
- Nu fuma niciodată în apropierea lichidelor inflamabile.
- Nu așeza buteliile de gaze în apropierea surselor de căldură ori sub acțiunea directă a razelor solare.
- Nu folosi butelii de gaze lichefiate fără regulatori de presiune, cu garnituri deteriorate ori cu furtunuri de cauciuc fisurate sau lărgite la capete.
- Nu încălzi buteliile cu flacără și nu le folosi în poziție culcată, răsturnată sau înclinată.

- Se interzice transvazarea gazului din butelii în orice alte recipiente sau folosirea de butelii improvizate.

Sistemele de încălzire

- Asigură-te că o persoană autorizată va verifica, repara și curăța coșurile de fum cel puțin o dată pe an. Tăie crengile copacilor aflate deasupra sau în apropierea coșurilor de fum.
- Pune materialele combustibile la distanță față de sobe. Asigură izolarea sobei față de podea și pereții din apropiere.
- Folosește doar tipul de combustibil pentru care a fost proiectat sistemul de încălzire și respectă întocmai instrucțiunile producătorului.
- Depozitează cenușa într-un container de metal în exteriorul locuinței și la distanță de casă, grajd, fânar, depozite, etc.
- Amplasează un ecran în fața focarului șemineului și ține ușița închisă la sobă.
- Stinge întotdeauna focul din sobă înainte de culcare.

Focul deschis

- Păstrează chibriturile și brichetele departe de copii, și, dacă este posibil, închise.
- Nu așezai lumânările aprinse în apropierea materialelor combustibile.
- Lumânările aprinse se amplasează într-un suport stabil, incombustibil.
- Înainte de a părăsi o încăpere, stinge toate lumânările.

INCENDIUL

Înainte de incendiu

- Se interzice folosirea chibriturilor, lumânărilor, lămpilor de iluminat cu petrol, în spații cu pericol de incendiu/explozie, cum sunt: depozite de furaje, grajduri, magazii, poduri sau spații în care se simte miros de gaz și altele asemenea.
- Se interzice folosirea flăcării pentru verificarea etanșeității buteliei, garniturilor, regulatorilor de presiune sau a furtunului/ conductei de gaz; verificarea se face numai cu emulsie de apă cu săpun.
- Arderea resturilor menajere se face doar la distanțe corespunzătoare de locuințe și anexe gospodărești, asigurându-se supravegherea pe tot parcursul acesteia. Înainte de a părăsi locul de ardere, se stinge cu apă.
- La arderea miriștilor se solicită permis de lucru cu foc de la primărie și se respectă măsurile cuprinse în acesta.

Fumatul

- Nu fuma în pat sau când ești obosit ori ai luat medicamente.
- Când fumezi, trebuie să ai lângă tine o scrumieră.
- Nu lăsa țigara aprinsă înainte de a părăsi încăperea și umple cu apă scrumiera în care se află mucerile înainte de le arunca.

Instalații/echipamente electrice

- În locuințele și gospodăriile populației se interzic:
 - Utilizarea aparatelor electrice, cablurilor electrice, prizelor, întrerupătoarelor, dispozitivelor de protecție cu defecțiuni sau cu improvizații.

- Suprasolicitația rețelei electrice prin folosirea simultană a mai multor receptori.
- Nesupravegherea aparatelor electrice sub tensiune, cum sunt: fier de călcat, reșou, radiator și altele asemenea.
- Folosirea siguranțelor fuzibile supradimensionate prin înlocuirea cu liță a fuzibilului calibrat.
- Pentru asigurarea intervenției în caz de incendiu se recomandă amplasarea în bucătăria a unui stingător de incendiu sau a unei păături de incendiu.
- **ATENȚIE!** Un incendiu de grăsimi NU se stinge cu apă; recipientul în care s-a produs incendiul se acoperă cu un capac sau cu o cârpă umedă.
- Solicită la primărie efectuarea unui control de prevenire a incendiilor de către componenta preventivă a serviciului voluntar pentru situații de urgență. Controlul preventiv este gratuit.

Evacuarea în caz de incendiu

- Discută cu toți membrii familiei și în special cu copiii, posibilitățile de evacuare din locuință.
- Se recomandă ca evacuarea în caz de incendiu să se efectueze cât mai aproape de podea, unde aerul este lipsit de fum în caz de incendiu.

Exersează evacuarea din locuință cu copiii

- Nu îi încuia pe copii în casă. Lasă-le cheia. Un număr ridicat de decese în rândul copiilor au loc anual din cauză că părinții îi lasă singuri în casă fără nicio posibilitate de a putea ieși din locuință în caz de incendiu.
- Curăță periodic spațiile de depozitare din locuință.

INCENDIUL

În timpul incendiului

- Verifică ușile închise dacă sunt fierbinți, înainte de a le deschide.
- Dacă trebuie să treci prin spații în care ușile sunt închise, verifică cu dosul mâinii partea de sus a ușii, clanța și spațiul dintre ușă și cadrul ușii.
- Nu folosi niciodată palma sau degetele pentru a face această verificare.

Dacă ușa e fierbinte:

- Nu o deschide!
- Dacă locuiești la parter încercă să ieși pe fereastră.
- Dacă nu poți ieși din casă, etanșează spațiile din jurul ușii, inclusiv gaura cheii, împotriva pătrunderii fumului de incendiu.
- Deschide fereastra încăperii în care te afli și strigă după ajutor.
- Rămâi în cadrul ferestrei până la sosirea pompierilor.

Dacă ușa e rece:

- Deschide încet ușa și asigură-te că incendiul și/sau fumul de incendiu nu blochează căile de evacuare.
- În cazul în care căile de evacuare sunt blocate, închide imediat ușa și caută o altă posibilitate de evacuare (de exemplu, o fereastră, dacă e posibil).
- Dacă evacuarea este posibilă, ieși imediat din casă și închide ușile în urma ta.
- Deplasează-te cât mai aproape de podea.

- Ieși urgent din locuință. Nu zăbovi înăuntru pentru a încerca să salvezi obiecte sau să stingi incendiul. Fiecare secundă contează pentru viața ta!
- Închide ușile în urma ta pentru a limita propagarea incendiului.
- Nu te întoarce în casă pentru a lua obiecte considerate importante. Viața ta este mai de preț!
- Când ai ajuns în exterior, sună la „112”.
- **ATENȚIE! Dacă ți s-au aprins hainele, îți acoperiți fața cu mâinile, te așezi la pământ și te rostogolești stânga-dreapta până ce se stinge focul. Nu alerga! Astfel, întețezi focul.**

După incendiu

- Dacă sunt victime sau chiar tu ești victimă în urma unui incendiu, sună la 112 ori roagă pe cineva să sune.
- Răcește cu apă și acoperă arsurile cu feșe sterile pentru a reduce șansele de infectare.
- Revino în locuință doar după ce ai obținut acordul pompierilor.
- Dacă ești chiriaș, contactează proprietarul locuinței.

INUNDAȚII

Înainte de producerea inundației

- Interesați-vă la primărie asupra zonelor inundabile din localitate.
- Nu vă construiți casa în zone inundabile.
- Asigurați în subsoluri pereți impermeabili pentru a evita pătrunderea apei.
- Construiți bariere pentru a opri pătrunderea apei în casă în caz de inundație.
- Curățați șanțurile și rigolele de scurgere, pentru a permite evacuarea apelor pluviale.
- Nu aruncați la întâmplare gunoaie menajere și resturi vegetale în albiile apelor curgătoare.
- Pregătiți rucsacul pentru situații de urgență.
- Participați la exercițiile de simulare organizate de serviciile profesionale pentru situații de urgență și autoritățile locale.

În timpul producerii inundației

- Respectați recomandările transmise la radio sau televizor de autorități.
- Dacă este necesară evacuarea, deplasați-vă imediat spre o zonă înaltă din apropiere, precizată de autorități.
- Dacă ați fost surprins de viitură, urcați-vă către părțile superioare ale locuinței sau pe acoperiș, până la sosirea echipelor de salvare.
- În cazul în care considerați că mai aveți timp, mutați obiectele importante la etaje superioare.
- Decuplați întrerupătorul general de energie electrică. Deconectați aparatele electrice.
- Nu atingeți echipamentele electrice dacă sunteți ud ori stați în apă.
- Întrerupeți instalațiile de alimentare cu apă și gaze.
- Încuiați ușile casei și protejați ferestrele pentru a nu fi sparte de vânturi puternice, de curenții de apă sau de obiectele duse de curenții de apă.
- Evacuați animalele și bunurile de valoare în locuri de refugiu, dinaintea stabilite.

Dacă trebuie să părăsiți locuința, respectați pe cât posibil următoarele reguli:

- Nu vă deplasați prin curenți de apă: puteți să vă pierdeți echilibrul deplasându-vă prin curenții de apă de circa 15 cm înălțime.
- Nu vă deplasați cu autoturismul în zona inundată: în caz de inundație, la înălțimea de circa 20 cm apă, apa poate pătrunde în vehicul și poate cauza pierderea controlului. La înălțimea de circa 40 cm apă, vehiculul plutește. La înălțimea de 60 cm, majoritatea vehiculelor sunt luate de apă.

INUNDAȚII

După producerea inundației

- Ascultați informațiile autorităților locale privind alimentarea cu apă potabilă a localității.
- Evitați zonele în care mai există apă: apa poate fi contaminată cu benzină, motorină sau resturi de la canalizare; de asemenea, poate fi încărcată electric de la linii de tensiune înaltă sau cabluri electrice căzute la pământ.
- Evitați curenții de apă.
- Informați-vă în legătură cu zonele în care apele sau retras: drumurile ori podurile ar putea să-și fi diminuat rezistența și ar putea ceda sub greutatea mașinilor.
- Nu vă apropiați de zonele unde au căzut cabluri electrice și anunțați autoritățile despre aceasta.

Întoarceți-vă acasă, doar dacă autoritățile au permis acest lucru!

Fiți atent când intrați în clădirile care au fost inundate:

- Rezistența acestora ar putea fi afectată, în special la nivelul fundației.
- Nu folosiți instalațiile de alimentare cu electricitate, apă, gaze decât după aprobarea operatorilor de specialitate.
- Curățați și dezinfectați toate obiectele care au fost în contact cu apa: există pericolul de îmbolnăviri serioase ca urmare a lipsei igienei și canalizărilor afectate.

FAMILIA

PLANUL FAMILIEI MELE ÎN CAZ DE URGENȚĂ

ACASĂ

Adresă:
.....
Nume:
Mobil:
Telefon fix:
Informații medicale importante:
.....

ALTE RUDE

Nume:
Adresă:
.....
Mobil:
Telefon fix:

GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ

Nume:
Adresă:
.....
Telefon:
Loc de întâlnire

GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ

Nume:
Adresă:
.....
Telefon:
Loc de întâlnire

CONTACT ÎN CAZUL UNEI URGENȚE

Nume:
Mobil: Telefon fix:
Adresă:
Nume:
Mobil: Telefon fix:
Adresă:

LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN LOCALITATE

Adresă:
Instrucțiuni:
.....
Adresă:
Instrucțiuni:
.....

LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN AFARA LOCALITĂȚII

Adresă:
Instrucțiuni:
.....
Adresă:
Instrucțiuni:
.....

ALTE CONTACTE IMPORTANTE

Medic de familie:
Urgențe:
Electricitate:
Gaze:
Farmacie:
Veterinar:
Altele:

ALTE INFORMAȚII IMPORTANTE

.....
.....
.....
.....
.....
.....

< ÎNDOAE
AICI >

< ÎNDOAE
AICI >

< ÎNDOAE
AICI >

< ÎNDOAE
AICI >

CONȚINUTUL RUCSACULUI DE URGENȚĂ

- APĂ** cel puțin 4 litri de apă/persoană/zi.
- ALIMENTE** compacte și ușoare care nu necesită răcire, fierbere ori coacere.
- ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTE** pentru fiecare persoană, în funcție de anotimp. De asemenea, nu uitați lenjeria de corp.
- UN SAC DE DORMIT** sau două păaturi călduroase pentru fiecare persoană
- O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR** care să conțină: medicamentele personale și rețete, analgezice, antiseptice.
- APARATE UTILE** precum aparat radio AM/FM cu baterii de schimb, lanternă, un fluier, un telefon mobil, o cartelă telefonică, cablu și un acumulator suplimentar
- ARTICOLE DE IGIENĂ** precum hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, saci de bucătărie .
- ARTICOLE PENTRU COPII** precum jocuri, în funcție de vârsta membrilor familiei, cărți de colorat, creioane, jucării pentru copii
- ACTE PERSONALE** precum carte de identitate, carnet de asigurări medicale, bani, cecuri, numere de telefon importante

Rucsacul pentru situații de urgență trebuie să conțină lucruri esențiale, să fie mic, rezistent la apă, să fie păstrat într-un loc sigur și să fie ușor de găsit.