Inspectoratul General pentru Situații de Urgență
Direcția generală prevenție



SUPRAVIEȚUIEȘTE ÎN SITUAȚII DE RISC

MATERIAL EDUCATIV

CUPRINS

1. Incendiul……pag. 4
2. Furtuna……..pag. 6
3. Inundația……pag. 7
4. Cutremurul…….....pag. 8
5. Alunecarea de teren……..pag. 9
6. Sezonul rece (temperaturi scăzute)…….....…….pag. 10
7. Canicula (temperaturi ridicate) …….....pag. 11
8. Reguli de comportare pe apă……...……...pag. 12
9. Accidentul tehnologic ……...…….....pag. 13
10. Accidentul în care sunt implicate substanțe periculoase……...……...pag. 14
11. Accidentul nuclear și contaminare radioactivă ……..…….....…..….pag. 15
12. Muniția neexplodată ……...……pag. 16
13. Epidemiile și epizootiile ……..……..…….pag. 17
14. Rucsacul pentru situații excepționale ……..……pag. 19
15. Cum se anunță la 112 o situație excepțională…..……..…...…pag. 21
16. Evacuarea ……...……...……..pag. 22

INTRODUCERE

Scopul realizării acestei broșuri este de a conștientiza tânăra generație cu privire la riscurile din zona în care trăiesc și de a informa asupra măsurilor de prevenire și comportamentului pe care să-l aibă în diferite situații de urgență.



Multe dintre efectele unor situații de urgență pot fi limitate sau chiar eliminate, dacă acționați la timp și știți cum să interveniți corect. De aceea, este bine să vă informați dinainte asupra pericolelor cu care vă puteți confrunta, să însușiți măsurile și regulile de prevenire a eventualelor situații de urgență și să participați la exercițiile și simulările pe care le organizează autoritățile publice locale sau forțele profesioniste de intervenție.

Recomandările de aici sunt simple, ușor de urmat de toți, iar aplicarea lor va oferi siguranță Dumneavoastră, bunurilor și oamenilor din jur. Cu toate cunoștințele și deprinderile practice pe care le veți obține sau îmbunătăți cu ajutorul acestei broșuri, veți putea proteja viața și sănătatea Dumneavoastră dar și a oamenilor dragi. Iar atunci când aveți întrebări specifice care nu au un răspuns în acesta broșură, contactați serviciul salvatori și pompieri din apropierea locuinței. Atunci când se produce un incendiu – oricât ar fi de mic – sunați imediat la numărul de urgență **112**.

NU UITAȚI !

PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV,
VĂ SALVAȚI VIAȚA ȘI BUNURILE.

1. INCENDIUL

DEFINIȚIE:

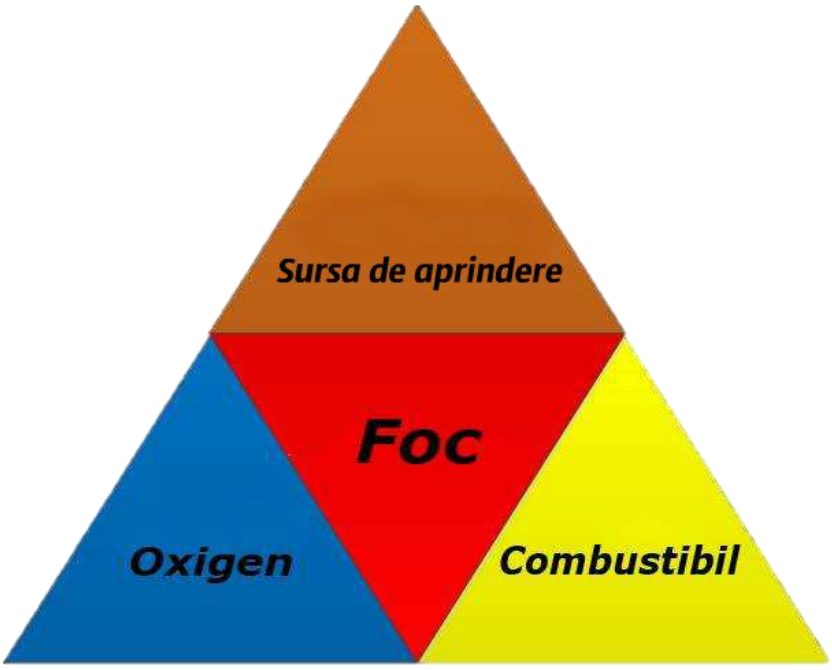
Incendiul – este ardere scăpată de sub control, pe care oamenii nu o mai stăpânesc și se răspândește rapid. Incendiul distruge clădiri, păduri și bunuri. Din păcate, deseori, ca urmare a incendiilor au loc pierderi de vieți omenești sau animale. Pentru a stopa un incendiu, este necesar o intervenție organizată.



care

CUM SE PRODUCE O ARDERE:

Ca să se producă o ardere, sunt necesare trei condiții: combustibil - un material care poate să ardă, sursa de aprindere și oxigen. Cele expuse, sunt explicate prin următorul triunghi.



Dacă un singur element lipsește, focul nu se poate produce sau nu poate sa ardă de sine stătător. Este bine de știut acest lucru, pentru-că poate să vă protejeze. Excluderea unei singure condiții, poate să evite izbucnirea arderii sau dezvoltarea acesteia.

CAUZELE INCENDIULUI POT FI:

- **aparate electrice defectate,** exemple: fierbător, fier de călcat, uscătoare, aparate de gătit etc;
- **neglijența, frecvent produsă de ruguri, țigări, chibrituri, lumânări nestinse;**
- **naturale** (fulger);
- **foc în aer liber nesupravegheat.**



Focul nu este un joc – poate oricând să scape de sub control.

MĂSURI DE PREVENIRE:

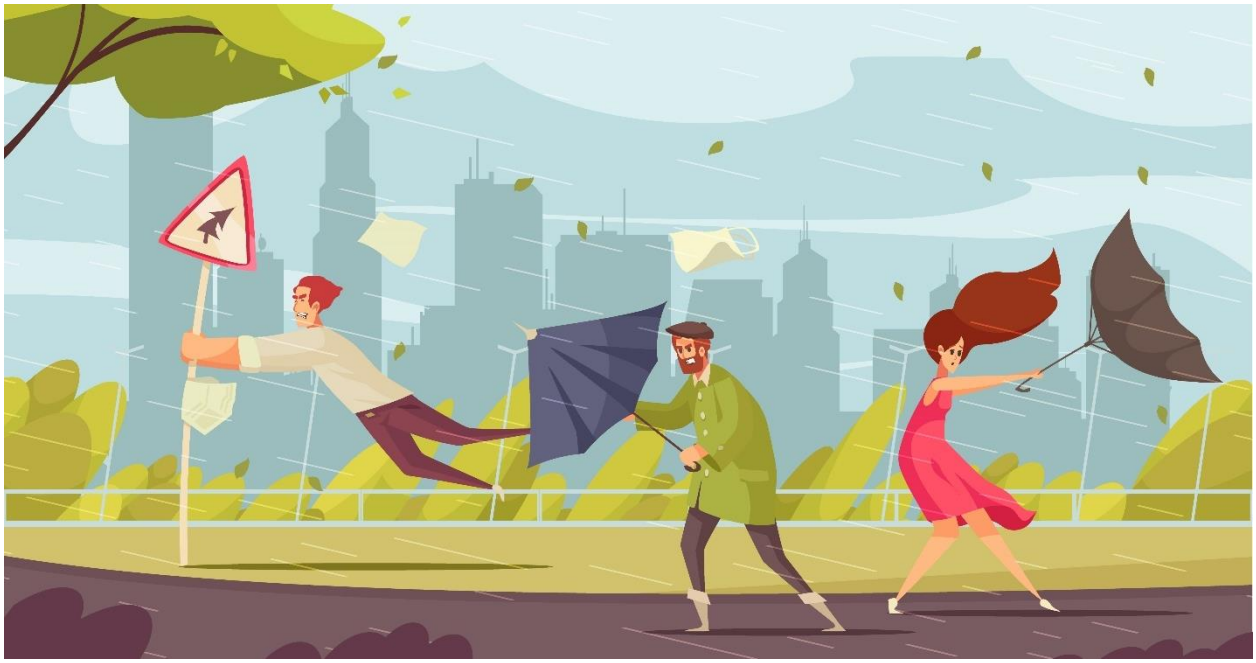
- nu vă jucați cu lumânări aprinse;
- nu trageți de conductorii electrici sau de prize;
- nu atingeți cratițele care sunt la foc pe aragaz;
- nu vă jucați în preajma aragazului și nu lăsați jucăriile în imediata apropiere a acestuia;
- nu puneți pe radiatoare sau pe lămpi, diverse haine, cârpe sau alte lucruri care pot lua foc;
- nu vă jucați niciodată cu brichetele sau chibriturile. Dacă găsiți brichete și chibrituri da-ți-le unei persoane adulte;
- folosiți aparatele electrocasnice doar în prezența adulților. Ele pot provoca arsuri (ex.: fierul de călcat, reșoul, fierbătorul), sau pot conduce la incendii dacă nu sunteți atenți (fierul de călcat încins uitat pe țesături);
- nu încercați singuri acasă experimentele pe care profesorul vi le-a arătat în clasă ori acțiuni cu focul pe care le-ați văzut la televizor, rețele de socializare, YouTube, TikTok, etc.;
- nu vă jucați la priză. Dacă totuși trebuie să scoate-ți un aparat electric din priză, în nici un caz să nu trage-ți de cablu sau să folosiți mâinile ude, ci cu o mână veți ține bine de priză, iar cu cealaltă vei trage ștecherul.

ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ — APELAȚI 

2. FURTUNA

DEFINIȚIE:

Furtuna – vânt puternic însoțit de averse de ploaie, grindină și descărcări electrice. Furtuna distruge culturile agricole, smulge acoperișurile caselor, dar și copaci cu tot cu rădăcini, doboară stâlpii de electricitate provocând alte efecte dezastruoase. Efectele enumerate, pot fi soldate cu decesul oamenilor. La lichidarea urmărilor acesteia este necesară intervenția salvatorilor.



ÎN CAZUL UNEI FURTUNI:

- rămâneți în casă sau în alte spații care vă asigură protecția;
- închideți ferestrele și ușile;
- nu vă adăpostiți sub copaci, deoarece aceștia pot fi doborâți de vânt;
- nu atingeți firele de electricitate căzute la pământ, există posibilitatea electrocutării;
- deconectați aparatele și alte echipamente electrice, acestea se pot defecta ca urmare a descărcărilor electrice atmosferice;
- dacă este nevoie de asistență medicală apelați la „**112**”.

ATENȚIE! Nu folosiți numărul 112 pentru farse. Gândiți-vă că poate în același moment, când vouă vă arde de glume, cineva are nevoie de ajutorul salvatorilor, poliției și medicilor. De asemenea, trebuie să știi că numărul de la care sunați apare pe ecranul dispecerilor 112, iar dacă se dovedește că telefonul vostru a fost o farsă, părinții voștri vor fi amendați.

3. INUNDAȚIA

DEFINIȚIE:

Inundația – acoperire a unei porțiuni de uscat cu o cantitate mare de apă, provenită din ploi, revărsarea apelor, topirii bruște a zăpezilor, ruperea digurilor de protecție a lacurilor, etc., care prin mărimea și durata sa provoacă victime umane și pagube materiale.

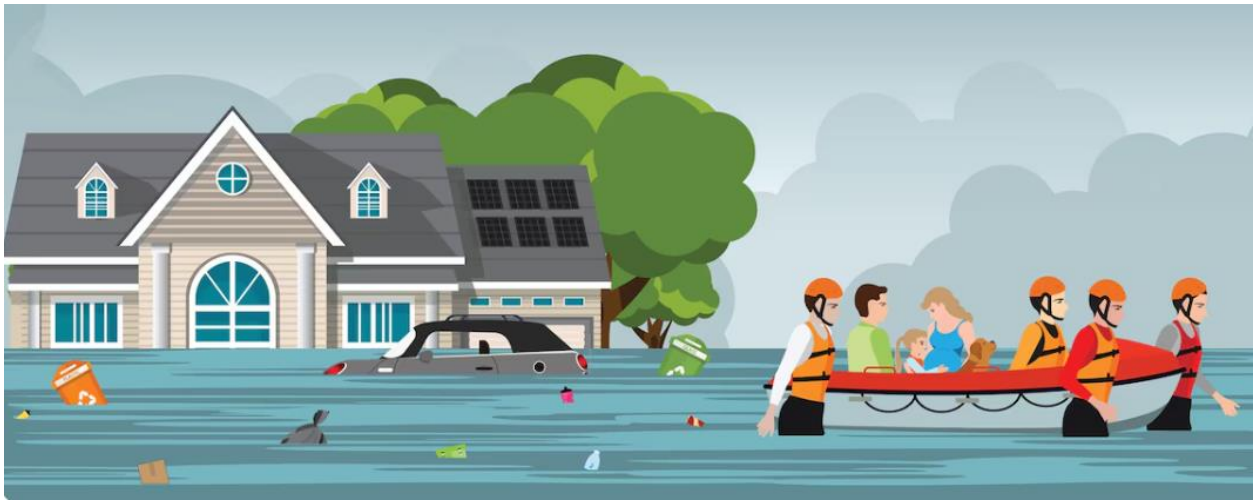


INUNDAȚIILE POT FI PROVOCATE DE :

- viituri - în urma ploilor torențiale, topirii bruște a zăpezii etc.;
- revărsarea peste maluri a apelor curgătoare sau a lacurilor provocate de ruperea digurilor de protecție;
- gunoaiele aruncate la întâmplare în șanțurile de scurgere a apei de ploaie.

ÎN TIMPUL INUNDAȚIEI:

- învățați cum să ajutați membrii mai în vârstă ai familiei sau pe cei neputincioși, planificați unde să adăpostiți animalele, bunurile care necesită a fi salvate și unde să le depozitați;
- învățați cum se deconectează utilitățile – electricitate, gaze, apă;
- fiți atenți la informațiile transmise de autorități, NU ignorați avertizările și puneți în aplicare instrucțiunile transmise;
- nu vă deplasați prin apa curgătoare. Apa curgătoare de numai 15 cm poate doborî un adult. Dacă este necesar să vă deplasați prin zone inundate, mergeți pe unde apa nu este în mișcare.



4. CUTREMURUL

DEFINIȚIE:

Cutremurul/Seism – mișcare puternică și bruscă, verticală, orizontală sau de torsiune a scoarței pământului, provocată de dislocări subterane, de erupții vulcanice etc. Cutremurele puternice pot distruge construcții, clădiri, chiar localități întregi, provoacă alunecări de teren, chiar catastrofe naturale. Republica Moldova se află în zona seismică Vrancea.



ÎN TIMPUL CUTREMURULUI:

- păstrați-vă calmul, nu intrați în panică;
- nu fugiți pe ușă, nu alergați pe scări, nu utilizați ascensorul;
- deconectați sursele de foc;
- deschideți ușile și depărtați-vă de ferestre sau balcoane;
- dacă sunteți pe stradă, depărtați-vă de clădiri, stâlpi, panouri de publicitate sau alte obiecte ce pot cădea ușor și feriți-vă de căderea lor.

DUPĂ CUTREMUR:



- nu părăsiți imediat locul în care vă aflați;
- nu folosiți focul deschis;
- dacă s-a declanșat un incendiu, anunțați serviciile speciale de intervenție;
- nu folosiți ascensoarele, dacă sunteți la etajele superioare, coborâți la pas grăbit, câte unul în rând de-a lungul peretelui, nu creați aglomerări;
- nu atingeți firele electrice sau alte instalații electrice;
- după cutremur părăsiți cu calm locuința, și luați cu voi doar actele de identitate și un mijloc de iluminat, verificați calea de ieșire.

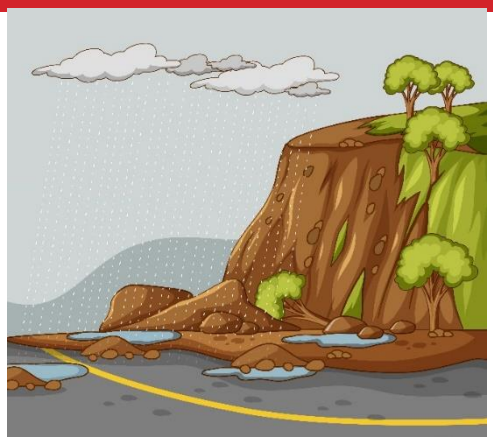
ATENȚIE ! Pe timpul cutremurului obiectele pot să se răstoarne sau să alunece, tencuiala din tavan se poate desprinde iar geamurile se pot sparge

5. ALUNECAREA DE TEREN

DEFINIȚIE:

Alunecările de teren – au loc atunci când masele de piatră, pământ sau noroi se deplasează pe o pantă. Deplasările se pot produce de-a lungul pantei sau lateral, ca urmare a unor fenomene naturale (ploi torențiale, prăbușiri ale unor grote, eroziuni puternice, cutremure de pământ), sau chiar ca urmare a unor activități umane. Alunecările de teren pot duce la urmări catastrofale: distrugerea construcțiilor, distrugerea căilor ferate, a străzilor, a liniilor electrice și de telecomunicații.

CAUZELE ALUNECĂRILOR DE TEREN:





- furtuni;
- ploi abundente (pământul se înmoaie și se desprinde de versanți);
- topirea zăpezii;
- defrișării pădurilor (copacii fixează solul și previn apariția unor astfel de incidente);
- cutremure;
- erupții vulcanice;
- incendii sau prin modificări ale terenului produse de oameni.

MĂSURI DE PREVENIRE:

- nu se fac construcții în apropierea pantelor abrupte, căilor de drenaj ori văilor pe care se constată fenomenul natural de eroziune;
- se consultă un expert pentru a stabili măsurile corective;
- se reduc pericolele prin montarea conductelor flexibile, mult mai rezistente la rupere, pentru a evita scurgerile de gaz ori apă (montarea se face doar de către persoane autorizate);
- pentru evaluarea pericolelor de alunecare de teren și stabilirea măsurilor tehnice de reducere a riscurilor, se cere sfatul unui expert geotehnic.

6. SEZONUL RECE (TEMPERATURI SCĂZUTE)

DEFINIȚII:

Frigul – afectează în special copiii și persoanele în vârstă, persoanele care nu sunt obișnuite cu efortul fizic susținut sau practicanții sporturilor de iarnă care nu își iau precauțiile necesare.

Hipotermia – este o scădere a temperaturii organismului sub 35°C. Aceasta reprezintă o urgență medicală deoarece produce încetinirea funcțiilor sistemului circulator, cardiac și respirator. Simptomele includ lipsa coordonării, confuzie mentală, reacții încetinite, tremur, somnolență.

Degerăturile – inflamație, iritație, rană, leziune provocată de acțiunea frigului asupra organismului.

În perioada rece crește riscul de transmitere a **virozelor respiratorii**, care pot agrava bolile cardiovasculare (care ține de inimă și vasele sangvine). Din acest motiv, **se recomandă vaccinarea antigripală** pe perioada iernii.



PE TIMPUL SEZONULUI RECE:

- ascultați la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență;
- evitați să vă extenuați. 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;
- fiți atenți la semnele de hipotermie. Acestea includ reacții încetinite, tremur, somnolență, pierderea memoriei, dezorientare, exprimare neclară, și epuizare aparentă;
- alegeți haine și încălțăminte groase rezistente la umezeală, care să vă asigure protecția capului, feței și a mâinilor, pentru a evita pierderile de căldură;
- evitați expunerea prelungită la frig, când temperaturile sunt extrem de scăzute;
- consumați băuturi îndulcite și alimente calde, pentru a-i oferi corpului energia de care are nevoie;
- nu vă deplasați singuri noaptea, mai ales pe viscol sau polei. Există riscul de a vă accidenta și de a rămâne izolat în frig;
- rămâneți activ în exterior, evitați activitățile statice pe perioade lungi de timp;
- evitați trecerea bruscă de la cald la frig, expunerea prelungită la vânt sau viscol, efortul prelungit în aer liber

7. CANICULA (TEMPERATURI RIDICATE)

DEFINIȚIE:

Canicula – căldură dogoritoare specifică zilelor calde de vară, arșiță, zăpușeală, năduf.

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

Insolația – este cauzată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

MĂSURI DE PREVENIRE:

Riscul de a face insolație este mult mai ridicat la copii.

- evitați expunerea la soare, mai ales între orele 11-18;
- protejați capul cu pălării, șepcuțe din material natural, deschise la culoare;
- în cazul apariției unor simptome cauzate de caniculă sau agravării celor datorate afecțiunii cronice solicitați imediat ajutor medical.



ÎN TIMPUL CANICULEI:

- rămâneți în casă și limitați expunerea la soare;
- petreceți cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, școli, teatre, centre comerciale, etc. ;
- mâncați regulat, echilibrat și ușor, limitați excesul de sare, grăsimi și dulciuri;
- consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete;
- evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara;
- purtați haine ușoare, răcoroase, colorate deschis care acoperă cat mai mult pielea;
- protejați-vă fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi;

Persoanele cele mai vulnerabile la efectele caniculei asupra organismului sunt copiii, vârstnicii și bolnavii cronic.

8. REGULI DE COMPORTARE PE APĂ

DEFINIȚIE:

Înecul – când ne gândim la înec, ne gândim automat la o persoană care se află în apă, flutură disperată brațele și cere ajutor. Însă, de cele mai multe ori, nu se întâmplă așa. De obicei, oamenii trag cât pot de mult aer în piept și se scufundă, fără a reveni la suprafață. Nu pot țipa și nu-și pot flutura brațele în semn de pericol. Prin urmare, o

persoană se poate îneca fără ca părinții, soțul sau prietenii de pe mal să își dea seama. Iată de ce este cu atât mai important să nu-ți pierzi copilul din vizor nici măcar o secundă. Înecul - reprezintă moartea prin sufocare, datorată pătrunderii apei în căile respiratorii, se produce rapid, în mai puțin de 2 minute.



RECOMANDĂRI GENERALE:

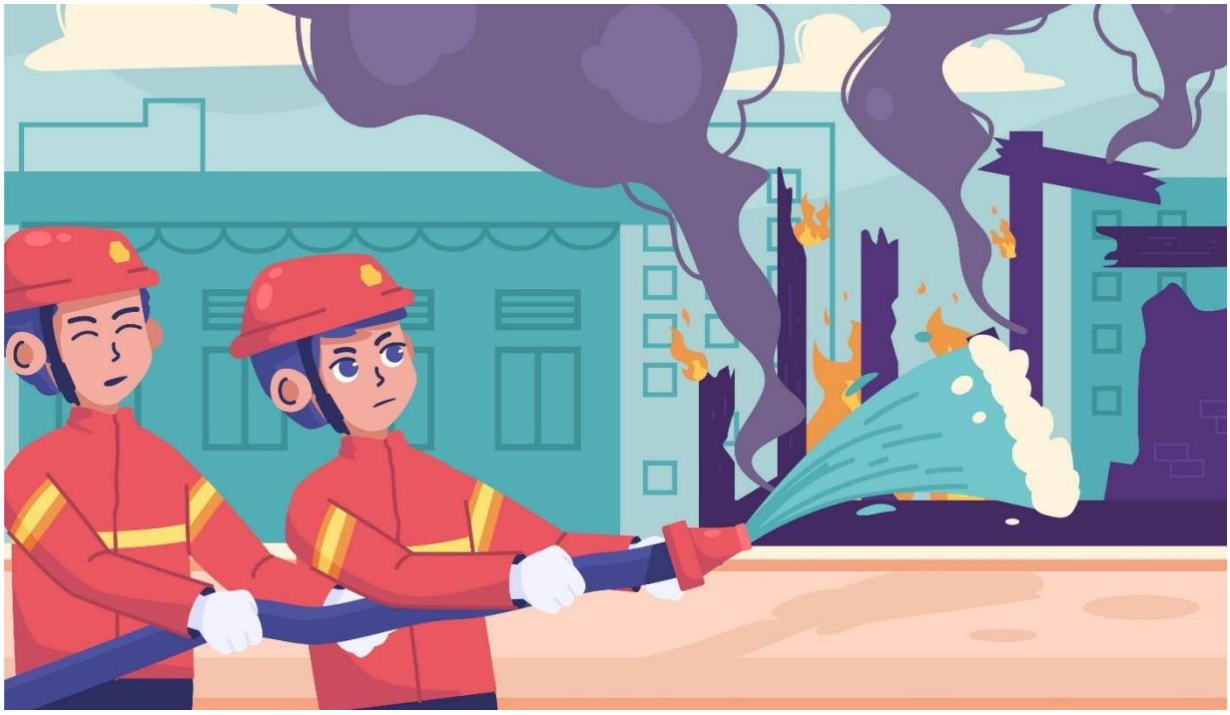
- se interzice scăldatul în locuri care nu sunt special amenajate și destinate scăldatului. Într-un râu puteți nimeri în curenți repezi de apă, cu plante, pietre;
- copiii nu trebuie să rămână nesupravegheați lângă/sau în apă. Ei trebuie să se scalde numai sub controlul părinților, sau altor persoane mature;
- se interzice plonjatul de pe debarcadere, poduri și alte construcții;
- nu se practică jocuri cu elemente de plonjare;
- nu se folosesc pentru scăldat saltele cu aer, anvelope din cauciuc, scânduri;
- se interzice scăldatul seara târziu și noaptea;
- se interzice scăldatul pe timp de furtună și în condiții meteo nefavorabile;
- se interzice apropierea în înot de ambarcațiuni și alte mijloace plutitoare după zonele delimitate ale plajelor.

ATENȚIE ! În cazul pericolului de înec nu trebuie să vă panicați.
Păstrați-vă calmul, respirați adânc, odihniți-vă puțin, apoi înotați spre mal.

9. ACCIDENTUL TEHNOLOGIC

DEFINIȚIE:

Accidentul Tehnologic – distrugerea sau avarierea unor utilaje și instalații tehnologice, datorită neglijenței umane, ducând la numeroase victime umane, mari pierderi materiale și distrugerea mediului ambiant.



AVARIA POATE FI PROVOCATĂ:

- neglijența angajaților;
- factori externi (condițiile meteo);
- consecințe neprevăzute și nedorite ale funcționării normale a sistemelor tehnologice.

EFECTELE CE POT SURVENI SUNT URMĂTOARELE:

- pierderi de vieți omenești și pagube materiale;
- distrugerea totală sau parțială a instalațiilor;
- neonorarea comenzilor pe plan intern și extern;
- probleme sociale (șomaj, cheltuieli suplimentare pentru reabilitare);
- afectarea mediului ambiant.

ATENȚIE ! Unele produse chimice toxice sunt inodore (nu au miros).

10. ACCIDENTUL ÎN CARE SUNT ÎMPLICATE SUBSTANȚE PERICULOASE

DEFINIȚIE:

Substanțe periculoase — orice substanță lichidă, gazoasă sau solidă care prezintă un risc pentru sănătatea sau securitatea oamenilor. Unele substanțe periculoase prezintă riscuri în materie de siguranță, ar fi riscul de incendiu, explozie sau sufocare. În plus, substanțele periculoase prezintă, de regulă, mai multe dintre aceste proprietăți.



cum

RISCURILE PENTRU SĂNĂTATE:

Problemele de sănătate care pot fi provocate de lucrul cu substanțele periculoase variază de la iritații minore ale ochilor și ale pielii până la efecte grave, precum malformații congenitale și cancer. Efectele pot fi acute sau pe termen lung, iar unele substanțe pot avea un efect cumulativ. Unele dintre cele mai frecvente pericole sunt:

- alergiile;
- bolile de piele;
- cancerele;
- bolile respiratoria;
- otrăvirea.

LA DEPISTAREA ACCIDENTULUI:

NU VĂ APROPIAȚI DE LOCUL ACCIDENTULUI !

Sunați imediat la numărul unic pentru situații de urgență **112,** prezentați-vă și comunicați următoarele:

- locul producerii accidentului;
- tipul mijlocului de transport;
- tipul accidentului (fisură în rezervor, răsturnare, împrăștiere substanțe; incendiu, nor toxic, etc.);
- persoane aflate în pericol;
- tipul conținutului (dacă se poate vedea de la distanță, se citesc numerele de pe plăcuța de avertizare portocalie);
- în cazul deteriorării sau depistării unui termometru cu mercur deteriorate, nu atingeți cioburile acestuia cu mine curate, folosiți material din cauciuc pentru înlăturarea cioburilor.

11. ACCIDENTUL NUCLEAR ȘI CONTAMINAREA RADIOACTIVĂ

DEFINIȚII:

Accidentul nuclear – este definit ca evenimentul care afectează instalațiile unui reactor nuclear sau ale unei centrale nuclear-electrice, provocând iradierea și contaminarea populației și a mediului înconjurător peste limitele permise de normele în vigoare.

Contaminarea radioactivă (sau contaminarea radiologică) – este procesul de depunere neintenționată și nedorită a unei substanțe radioactive pe diferite suprafețe sau într-un solid, lichid sau gaz (incluzând organismul uman).



CAUZELE PRODUCERII ACCIDENTELOR NUCLEARE:

Cauze interne:

- supraîncălzirea elementelor combustibile;
- ambalarea termică a unui reactor spre starea de criticitate, care atrage după sine o intensă eliberare de materiale radioactive în atmosferă și care poate duce în extremă situație la topirea zonei active a reactorului;
- cedarea circuitelor de răcire;
- avarii la sistemul de canalizare – colectare a deșeurilor radioactive;
- greșeli de manipulare a deșeurilor radioactive;
- neexecutarea la timp a reviziilor tehnice;

Cauze externe:

- dezastre naturale;
- acte de sabotaj;
- impactul cu obiecte cosmice, rachete, avioane sau proiectile de calibru mare;

REȚINEȚI! Radiația este fără miros, fără culoare, poate fi depistată numai de aparate speciale și specialiști competenți.

12. MUNIȚIA NEEXPLODATĂ

DEFINIȚIE:

Muniția – definește toate categoriile de muniții utilizate în scop militar, lansate sau inițiate, care nu au avut efect final, prin nefuncționare sau cele neutilizate și care nu au fost distruse. Muniția, material exploziv care are capacitatea de a fragmenta, sfărâma sau distruge substanțe minerale, roci, construcții din beton sau din metal etc. Explodarea munițiilor duce la numeroase victime umane, mari pierderi materiale și distrugerea mediului ambiant.

LA GĂSIREA MUNIȚIEI:

Respectați următoarele reguli preventive:

- **NU** o atingeți, **NU** o loviți și **NU** o mișcați;



- **NU** o introduceți în foc;
- **NU** o duceți la fier vechi;
- **NU** încercați să demontați focoasele sau alte elemente component;

Discutați cu copiii toate aceste reguli preventive și explicați-le pericolul la care s-ar putea expune dacă nu le respectă.

13. EPIDEMII ȘI EPIZOOTII

DEFINIȚIE:

Epidemia – este răspândirea unei boli contagioase într-un timp scurt, prin contaminare, la un număr mare de persoane dintr-o localitate, regiune.



Epizootia – boală infecțioasă care se extinde, prin contaminare, la un număr mare de animale dintr-o anumită localitate, regiune etc.



Boală contagioasă – boală infecțioasă care se transmite de la om la om sau de la animal la om.

CUM SĂ VĂ FERIȚI DE BOLI:

- spălați-vă pe mâini cu apă și săpun înainte de masă, în lipsa apei și a săpunului, ștergeți-vă mâinile cu dezinfectant;
- nu veniți în contact cu animalele care prezintă semne de îmbolnăvire, evitând în acest fel contaminarea cu viruși;
- consumați produse alimentare de origine animală (carne, lapte, ouă) numai după ce au fost fierte sau prăjite foarte bine;
- la apariția semnelor de boală, cum ar fi: febră, dureri în gât, tuse, respirație dificilă, dureri musculare, prezentați-vă de urgență la medic;
- pe perioada cât sunteți bolnavi, nu călătoriți și feriți-vă de contactul cu alte persoane pentru a împiedica răspândirea bolilor infecțioase molipsitoare;
- când tușiți sau strănutați, acoperiți gura sau nasul cu o batistă de unică folosință pe care, apoi, o aruncați la coșul de gunoi;

ÎN CAZ DE CONTAMINARE BACTERIOLOGICĂ:

- persoanelor care se află în zona unde se răspândește boala contagioasă și este anunțată carantina, este necesar să respecte toate cerințele serviciului epidemiologic. La maximum de limitat contactul cu alte persoane;
- se interzice vizitarea localurilor publice și locurilor aglomerate;
- fără necesitate nu se părăsește casa (apartamentul). În locurile unde sunt persoane străine se utilizează mijloace de protecție a căilor respiratorii. Trebuie respectate regulile de igienă la domiciliu, în cadrul instituției de învățământ, în alte locuri;
- se prelucrează termic toate produsele alimentare, se folosește numai apă fiartă, legumele și fructele se spală cu apă fiartă. Produsele alimentare se păstrează în pachete de polietilenă, în vase, cutii, frigidere (muștele sunt o cale de răspândire a bolilor infecțioase). La primele simptome ale bolii (febră, vomă, diaree, etc.) este necesar de anunțat medicul de familie;
- până la sosirea medicului bolnavul trebuie să fie izolat, se limitează contactul cu persoana infectată. Starea sănătății celorlalți membri ai familiei trebuie ținută sub control (periodic se măsoară temperatura tuturor membrilor);
- se fac rezerve de substanțe antibacteriene cu spectru larg de acțiune. Duceți lupta cu muștele, țânțarii, rozătoarele, căpușele, care pot fi purtători de infecții.

REȚINEȚI! Un caz izolat de boală nu poate fi un motiv pentru panică. Cunoștințele, calmul, cuvintele de încurajare diminuează starea de stres și contribuie la prevenirea panicii.

14. RUCSACUL PENTRU SITUAȚII EXCEPȚIONALE

CONȚINUTUL REZERVELOR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ:

1. APĂ. Cel puțin 4 l de apă/persoană/zi. Dacă aveți animale de companie nu uitați să prevedeți apă și pentru ele (cca. 30 ml. de apă/kg. animal/zi). Depozitați apa într-un loc rece și întunecos, înlocuiți apa o dată la 6 luni.



ATENȚIE ! Apa este esențială supraviețuirii. În caz de maximă urgență, se poate obține apă potabilă prin fierbere timp de 10 minute.

2. ALIMENTE compacte și ușoare care nu necesită răcire, fierbere ori coacere.

- iată câteva exemple de alimente pe care puteți să le pregătiți:
- mâncare în cutii de conserve (nu uitați deschizătorul);



- alimente deshidratate;
- batoane energizante;
- biscuiți de secară;
- dulceață;
- sucuri, cafea, ceai;
- după caz, alimente pentru nevoi speciale: mâncare pentru bebeluși, lapte etc.;
- dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora;
- dacă trebuie să încălziți anumite alimente prevedeți un aragaz de campanie și combustibil.

3. IMBRĂCĂMINTE ȘI INCĂLȚĂMINTE pentru fiecare persoană, în funcție de anotimp. De asemenea, nu uitați lenjeria de corp.

4. UN SAC DE DORMIT sau două pături călduroase pentru fiecare persoană.

5. O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR care să conțină:

- medicamentele personale (**ATENȚIE** ! Nu uitați să scrieți pe un bilet numele medicului de familie) și rețete;
- analgezice, antiseptic;
- la nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.





6. APARATE UTILE

- aparat radio AM/FM cu baterii de schimb (Nu uitați să înlocuiți bateriile anual);
- lanternă/persoană și baterii de schimb;
- un fluier (semnalul convențional în caz de urgență este de fluierături scurte);
- un telefon mobil și o cartelă telefonică.

7. ARTICOLE DE IGIENĂ

- hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, batiste de hârtie;
- articole personale: săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, pieptene, etc.;
- saci de bucătărie.

8. ARTICOLE SPECIALE PENTRU COPII

- jocuri, în funcție de vârsta membrilor familiei;
- cărți de colorat, creioane, jucării pentru copii.

9. ACTE PERSONALE

- carte de identitate, carnete de asigurări;
- medicale;
- bani;
- cecuri;
- numere de telefon importante.



15. CUM SE ANUNȚĂ LA 112 O SITUAȚIE EXCEPȚIONALĂ

CUM SE ANUNȚĂ CORECT O SITUAȚIE EXCEPȚIONALĂ:

- dacă vă aflați într-o situație de urgență și aveți nevoie de forțele de intervenție specializate, sunați la numărul de telefon unic **112**.
- dacă sunați la 112 trebuie să anunțați:
- ce urgență aveți;
- unde este urgența;
- unde vă aflați;
- de la ce număr de telefon sunați;
- cum vă numiți.



- operatorul evaluează urgența apelantului în funcție de informațiile primite și transmite aceste informații forțelor de intervenție abilitate în rezolvarea cazului respectiv. Dacă este nevoie de intervenția tuturor agențiilor, datele preliminare ale cazului sunt transmise simultan, în maximum 2-3 secunde.
- **După furnizarea acestor date trebuie să rămâneți la telefon pentru a fi puși în legătură cu agenția de urgență de care aveți nevoie și pentru a primi eventuale recomandări.**
- dacă legătura cu numărul **112** se întrerupe, trebuie să sunați din nou.

Rămâne-ți calmi și răspunde-ți la toate întrebările, nu închide-ți până când nu vi se spune.

SUNA-ȚI LA 112 DOAR DACĂ AVEȚI O URGENȚĂ!

16. EVACUAREA

- **În cazul în care primiți mesaje să evacuați zona în care vă găsiți, toate informațiile necesare pentru evacuare se transmit prin stațiile de radio și TV sau se**

anunță prin sistemul de amplificare al mașinilor de poliție și ale Inspectoratului General pentru Situații de Urgență.

- **părăsiți locuințele. NU uitați rucsacul pentru situații excepționale.**
- oamenii bătrâni, cei care sunt bolnavi și cei inapți fizic care au nevoie de ajutor în cazul evacuării, trebuie să atârne la fereastră o bucată de pânză albă (cearșaf, cămașă, prosop), care să fie vizibilă din stradă. Astfel, vecinii vor cunoaște situația dumneavoastră și vor anunța responsabilii cu evacuarea zonei respective.

EVACUAREA SE POATE FACE:

- cu automobilul personal, urmând următoarele reguli:
- urmați ruta cea mai cunoscută sau pe cea anunțată pe radio, spre unul din Centrele de Primire;
- de-a lungul traseului, echipajele de poliție vă vor da instrucțiuni;
- cu autobuze special pregătite aflate la punctele de îmbarcare anunțate prin stațiile/megafoanele personalului Serviciul salvatori și pompieri, poliției, sau prin comunicate radio-TV.

Locurile unde se poate face evacuarea sunt:

- la prieteni sau rude, care se află în afara zonei afectate;
- la Centrele de primire special amenajate de comitetele locale pentru a vă asigura hrana, adăpostul și asistența medicală.

SEMNALELE SIRENELOR DE ALARMĂ

ALARMA LA DEZASTRE	ÎNCETAREA ALARMEI
5 semnale, fiecare cu durata de 16 secunde,	un semnal continuu cu durata de 2 minute

NOTĂ: În cazul semnalelor transmise cu sirene cu aer comprimat, durata semnalelor, respectiv a pauzelor dintre semnale, se reduce la jumătatea timpului prevăzut sus (în acest caz, durata totală va fi de 1 minut).

Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova
Inspectoratul General pentru Situații de Urgență
Direcția Generală Prevenție

REGULI DE APĂRARE ÎMPOTRIVA INCENDIILOR LA TABERE DE ODIHNĂ



Nu vă jucați cu focul deschis (chibrite, brichete, etc).

Deconectați aparatele electrice la ieșire din încăpere.





Evitați suprasolicitarea rețelelor electrice.

Amplasați-vă la o distanță sigură de rug.



În caz de incendiu:



Păstrați calmul! Anunțați persoana responsabilă și pe cei din jur despre izbucnirea incendiului.

Nu deschideți geamurile și ușile în încăperi.





Deplasați-vă în genunchi, mai aproape de pereți, în caz de evacuare.

Acoperiți gura și nasul cu haine în timpul evacuării.



STIMAŢI CETĂŢENI, NU UITAŢI !
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAŢA!
ÎN CAZ DE SITUAŢII DE URGENŢĂ, APELAŢI

112 SOS

Министерство Внутренних Дел Республики Молдова

Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям

Генеральное Управление Превенции

МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ ОТДЫХА



Не играйте с огнем (спички, зажигалки и прочее).

Отключайте электрооборудование, выходя из помещения.





Избегайте перегрузки электросетей.

Находитесь на безопасном расстоянии от костра.



В случае пожара:



Соблюдайте спокойствие. Оповестите ответственного и людей вокруг о возникновении пожара.



Не отрывайте окна и двери в помещении в случае пожара.



Передвигайтесь на коленях, ближе к стене, в случае эвакуации.

Прикройте рот и нос частью одежды во время эвакуации.



УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !

ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ



Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova
Inspectoratul General pentru Situații de Urgență
Direcţia generală prevenție

Reguli generale de comportare în timpul scăldatului

ATENŢIE PĂRINŢI !



Practicaţi scăldatul cu copiii numai în locurile special amenajate şi supravegheate !



Monitorizaţi copiii, chiar dacă ştiu să înoate !



Supravegheaţi copiii cînd se joacă în apă - copiii sunt foarte imprevizibili !



Urmăriţi continuu comportamentul copiilor în apă, şi nu vă sustrageţi atenţia de la aceştia !

AI GRIJĂ DE PROPRIA VIAŢĂ !



Se interzice înotul după zonele delimitate ale plajelor !



Se interzice înotul cu mijloace plutitoare după zonele delimitate ale plajelor!



Se interzice plonjatul şi scăldatul în locurile neamenajate şi cu relief necunoscut al albiei bazinului acvatic !



Se interzice scăldatul pe timp de furtună şi în condiţii meteo nefavorabile !



Se interzice plonjatul în apă de pe bărci, poduri şi dane !



Se interzice apropierea în înot de ambarcaţiuni şi alte mijloace plutitoare !



Se interzice supraîncărcarea ambarcaţiunilor şi deplasare cu acestea !



Se interzice balansarea bărcii şi săriturile de pe un bord pe altul !



ATENȚIE !

SCĂLDATUL ÎN STARE DE EBRIETATE POATE DEVENI FATAL!



STIMAŢI CETĂŢENI, NU UITAŢI !
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAŢI VIAŢA !

ÎN CAZ DE SITUAŢII DE URGENŢĂ, APELAŢI 112 SOS

Министерство Внутренних Дел Республики Молдова
Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям
Генеральное Управление Превенции

Основные правила поведения во время купания

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ !



Купайтесь с детьми только в специально оборудованных местах и под наблюдением !



Следите за детьми, даже если они умеют плавать !



Следите за детьми во время игр в воде — дети очень непредсказуемы !



Постоянно следите за поведением детей в воде, и не отводите от них внимания !

ПОЗАБОТЬСЯ О СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ !



Запрещается купание за пределами зоны пляжа !



Запрещается купание на плавательных средствах за пределами зоны пляжа!



Запрещается нырять и купаться в необорудованных местах и в водоемах с неизвестным рельефом !



Запрещается купание во время грозы и при неблагоприятной погоде !



Запрещается нырять в воду с лодок, мостов и дамб!



Запрещается приближаться к лодкам и другим плавательным средствам !



Запрещается перегруз лодок и передвижение на них !



Запрещается раскачивать лодки и прыгать с лодки на лодку !



ВНИМАНИЕ !

КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАГЕДИИ !



УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ 112 SOS

Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova
Inspectoratul General pentru Situaţii de Urgenţă
Direcţia generală prevenţie

Cum să evităm consecinţele caniculei şi să păstrăm sănătatea !

RECOMANDĂRI GENERALE



Întrebuinţaţi cel puţin 1,5-2,5 litri de apă pe zi !



Faceţi duşuri călduţe de mai multe ori pe zi !



Aplicaţi cremă de protecţie solară pe părţile descoperite ale pielii !



Îmbrăcaţi haine subţiri şi largi din ţesături naturale, care vor acoperi corpul, **acoperiţi** capul cu un chipiu !



Setaţi climatizatorul la temperatura între +23 şi +26 C ! Nu utilizaţi ventilatorul la temperaturi peste +32 C !



Reduceţi efortul fizic !



Evitaţi aflarea îndelungată la soare, în special între orele 11.00 şi 17.00 !



Evitaţi deplasările în transportul public în orele de vârf !



Reduceţi cantitatea de hrană, în special grăsimile de origine animală !



Renunţaţi la fumat !



Evitaţi consumul de alcool şi cafea !

Purtaţi ochelari de soare !



Expunerea la razele solare directe trebuie evitată de către persoanele care:

- au antecedente de infarct miocardic sau insult cerebral.
- suferă de hipertensiune arterială, stenocardie, boală ischemică a inimii.
- au boli oncologice.
- suferă de obezitate sau dereglări ale glandei tiroide.



STIMAŢI CETĂŢENI, NU UITAŢI !
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAŢI VIAŢA !

ÎN CAZ DE SITUAŢII DE URGENŢĂ, APELAŢI

112 SOS

Министерство Внутренних Дел Республики Молдова
Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям
Генеральное Управление Превенции

Как избежать последствий жары и сохранить здоровье !

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Употребляйте минимум 1,5-2,5 литра воды в день !



Принимайте теплый душ как можно чаще в течение дня !



Наносите солнцезащитные крема на открытые участки кожи!



Носите легкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, и головные уборы !



Выставьте температуру кондиционера между +23 и +26 С ! Не используйте вентилятор при температуре выше +32 С !



Снизьте физические нагрузки !



Избегайте длительного пребывания на солнце, особенно с 11.00 до 17.00 часов !



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик !



Сократите количество пищи, особенно жиров животного происхождения!



Откажитесь от курения !



Избегайте употребления алкоголя и кофе !

Носите солнцезащитные очки !



Кому следует избегать прямых солнечных лучей:

- тем, кто перенес инфаркт или инсульт.
- тем, кто страдает гипертонией, стенокардией, ишемической болезнью сердца.
- тем, кто болен онкологическими заболеваниями.
- тем, кто страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой.



УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ

112 SOS