

ȘTIU CE SĂ FAC!



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

Ghid practic pentru situații de urgență



ȘTIU CE SĂ FAC!

Ghid practic pentru situații de urgență

Echipa editorială: Andrei Crăciun, Gabriela Crăciun, Liviu Măgurianu, Ioana Nistor, Claudia Penescu, Anca Săiu (Salvați Copiii Iași); Iulia Pancu, Olga Popa, Lidia Covali (Direcția Educație Ungheni)

Publicație realizată în cadrul proiectului *Safer Tomorrow. Disaster Wise / Un mâine mai sigur. Pregătiți pentru dezastre* (JeMS code – ROMD00210).

Această publicație a fost produsă cu sprijinul Uniunii Europene.

Conținutul acestui material intră în responsabilitatea autorului și nu reflectă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene sau a structurilor de management ale Programului Interreg VI-A NEXT România–Republica Moldova 2021 - 2027.

Proiect: *Safer Tomorrow. Disaster Wise / Un mâine mai sigur. Pregătiți pentru dezastre*

Cod JeMS: ROMD00210

Program: Interreg VI-A NEXT România – Republica Moldova 2021 – 2027

Beneficiar: Asociația Salvați Copiii Iași

Partener: Direcția Educație Ungheni – Republica Moldova

Parteneri asociați:

- Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Mihail Sturdza” al județului Iași
- Direcția Situații Excepționale municipiul Ungheni – Republica Moldova

Buget total: 326.883,93 euro

Proiectul este finanțat de Uniunea Europeană și co-finanțat de statele participante în Programul INTERREG VI-A NEXT România - Republica Moldova, apelul de propuneri de proiecte 1 – Proiecte de valoare mică.

Website: www.ro-md.net



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Iași

Asociația Salvați Copiii Iași

Iași, Aleea Prof. I. Simionescu nr. 6

Tel./Fax: 0232 219 986

iasisalvaticopiii.ro, iasisalvaticopiii@yahoo.com

www.salvaticopiii-iasi.ro

Introducere

În paginile următoare vei descoperi informații importante despre cum să fii în siguranță atunci când se întâmplă o situație de urgență: un cutremur, incendiu, inundație sau orice alt eveniment care ne ia prin surprindere.

Vei găsi explicații, exemple clare și pași simpli care te ajută să știi ce să faci. Vei învăța cum să rămâi calm, cum să te protejezi și cum să îi ajuți pe cei din jurul tău. A fi pregătit înseamnă să fi informat: cu cât știi mai multe, cu atât vei fi mai în siguranță.

INCENDIU

pagina 5

CUTREMUR

pagina 11

INUNDAȚIE

pagina 21

**Planul
familiei în caz
de urgență**

paginile 16-17

APEL 112

pagina 26

**Ce este în
controlul meu**

pagina 28

**Tehnici
simple de
gestionare a
emoțiilor**

pagina 30



INCENDIU

**IEȘI
AFARĂ**

**RĂMÂI
AFARĂ**

**SUNĂ la
112 pentru
AJUTOR**

Înainte de incendiu:

- Nu te juca cu chibrituri, brichete, prize electrice, cabluri, sau alte materiale inflamabile.
- Asigură-te că știi două modalități de a ieși din spațiile pe care le frecvențezi (casă, școală etc.).
- Vorbește cu părinții/profesorii pentru a exersa evacuarea din casă/școală, mersul pe burtă și reacția la alarmele detectoarelor de fum.
- Întreabă-ți părinții/profesorii unde este locul de întâlnire în caz de urgență.
- Când pleci de acasă, verifică dacă nu ai uitat aparate electrice în priză sau aragazul aprins.

În timpul incendiului:

- Ieși afară și rămâi afară – indiferent de cine și ce a rămas în urmă!
- Înainte de a deschide o ușă pentru evacuare, verifică clanța sau ușa cu dosul palmei – dacă simți fierbinte, NU deschide ușa și folosește a doua cale de ieșire dacă nu îți pui viața în pericol.
- Dacă nu poți ieși, acoperă spațiile ușii cu o haină/pătură, deschide fereastra și semnalează prezența ta acolo.
- Dacă ești într-o clădire cu lift, alege scările pentru a coborî.
- Ascultă întotdeauna indicațiile adulților din jurul tău.
- Dacă observi un incendiu în apropierea ta, anunță imediat un adult și cere ajutorul.
- Sună la 112!





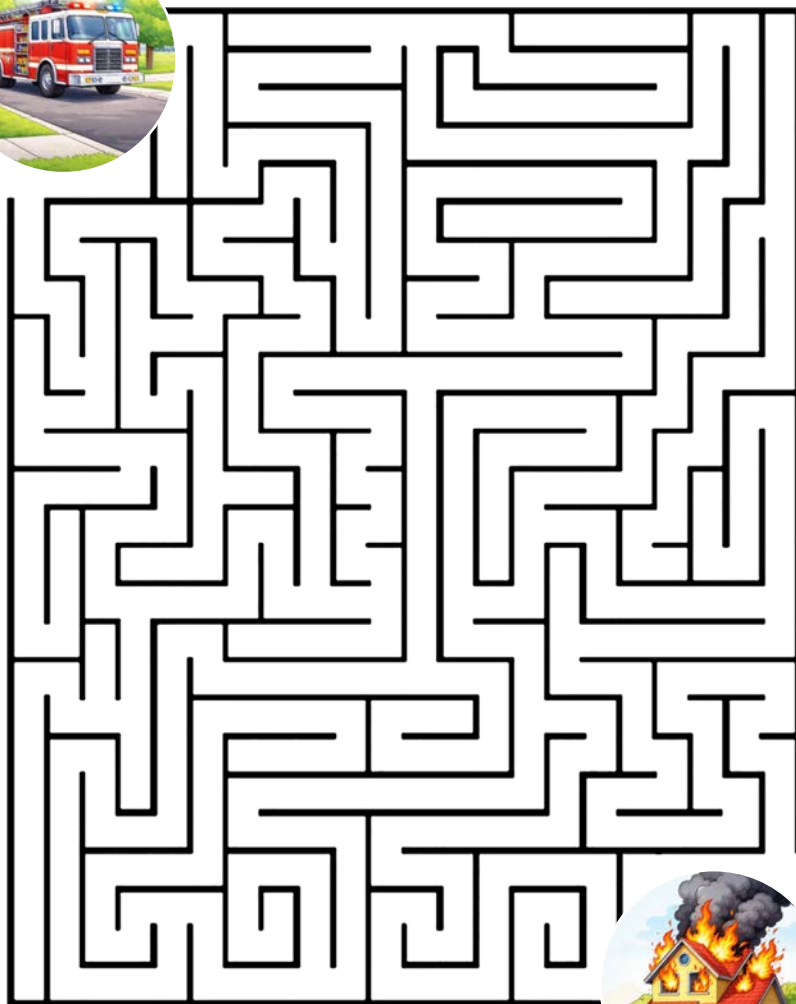
**STAI DEPARTE
DE LOCUL
INCENDIULUI**

După incendiu:

- Cere ajutor medical dacă este necesar.
- Stai departe de locul incendiului până când echipajele de pompieri sau adulții din jurul tău spun că ești în siguranță să te apropii.
- Nu încerca să reparați tu ceva – lasă adulții să intervină.

EXERCİȚIU

Ajută-i pe pompieri să ajungă cât mai repede la incendiu!



**LASĂ
ADULȚII SĂ
INTERVINĂ**





CUTREMUR



AȘAZĂ-TE

ACOPERĂ-TE

ȚINE-TE

Înainte de cutremur:

- Fă un plan de urgență cu familia/colegii și profesorii care să includă informații despre un loc de întâlnire sigur și contacte de urgență și exersați împreună acest plan.
- Identifică și ține minte locurile sigure din spațiile pe care le frecvențezi (casă, școală etc.).
- Gândește-te la spațiile din casa ta/școala în care înveți și vorbește cu adulții ca să fixeze bine obiectele care ar putea să cadă în timpul unui cutremur.
- Vorbește cu familia ta și creeți un rucsac de urgență, apoi asigurați-vă cu toții că este depozitat într-un loc accesibil și cunoscut de toți membrii familiei.

În timpul cutremurului:

- Dacă ești într-un spațiu la interior, NU aleră afară sau pe scări, NU folosi liftul!
- Acoperă-ți capul și gâtul cu brațele!
- Îndepărtează-te de ferestre, geamuri, biblioteci, mobilier înalt, aparate de iluminat.
- Dacă o masă sau un birou se află în apropiere, târăște-te sub el pentru protecție.
- Dacă nu vezi un astfel de spațiu protejat, târăște-te lângă un perete interior departe de ferestre și rămâi acolo, în genunchi, cu brațele acoperindu-ți capul și gâtul.
- Dacă ești afară, îndepărtează-te de clădiri, copaci, stâlpi și linii electrice.

**ACOPERĂ-ȚI
CAPUL ȘI GÂTUL
CU BRAȚELE**



**STAI SUB UN
BIROU PENTRU
PROTECȚIE**



După cutremur:

- Fii atent la replici și fii pregătit să te protejezi dacă acestea au loc.
- Ar trebui să rămâi acolo unde te afli până când un adult sau echipajele de intervenție îți spun că este sigur să te evacuezi!
- Ascultă indicațiile adulților din jurul tău pentru evacuare.
- Imediat ce este posibil, îndepărtează-te de zonele avariate și protejează-ți capul atunci când te deplasezi.
- NU te întoarce în clădire – odată ajuns afară, rămâi acolo și stai departe de clădiri, stâlpi și cabluri electrice!

Exercițiu

Clasifică în funcție de lucrul pe care **îl faci** în timpul cutremurului și lucrul pe care **nu îl faci**:

	Așa DA	Așa NU
Folosește liftul		
Acoperă-ți capul		
Ia-o la fugă		
Ascultă indicațiile adulților		
Stai aproape de copaci mari		
Adăpostește-te		



**ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE
DE CLĂDIRI**



Acesta este planul tău de siguranță!



Pe verso-ul acestei pagini vei găsi **Planul familiei pentru situații de urgență**. Desprinde foaia, completeaz-o împreună cu familia și așaz-o într-un loc vizibil din casă.

Într-o situație neașteptată, planul te ajută să rămâi calm și să știi exact ce ai de făcut.

Planul familiei în caz de urgență

Stabiliți împreună în familie ce trebuie să faceți în cazul unei urgențe.



Adresa noastră:



Membrii familiei:

Nume:

Număr telefon:



Locuri sigure în casă:



**Dacă nu ne putem
întoarce acasă, ne
întâlnim la:**



Rucsacul pentru situații de urgență este în:

**Verifică
conținutul
rucsacului:**

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| ☐ | trusă de prim ajutor |
| ☐ | fluier |
| ☐ | lanternă |
| ☐ | baterii |
| ☐ | apă |
| ☐ | folie izotermă de supraviețuire |
| ☐ | radio portabil |
| ☐ | hrană (conserve) |



**Pentru urgențe,
sună la:**

112

Alte informații:



Iași, Aleea Prof. I. Simionescu nr. 6 | Tel./Fax: 0232 219 986
iasi@salvaticopiii.ro, iasisalvaticopiii@yahoo.com | www.salvaticopiii-iasi.ro

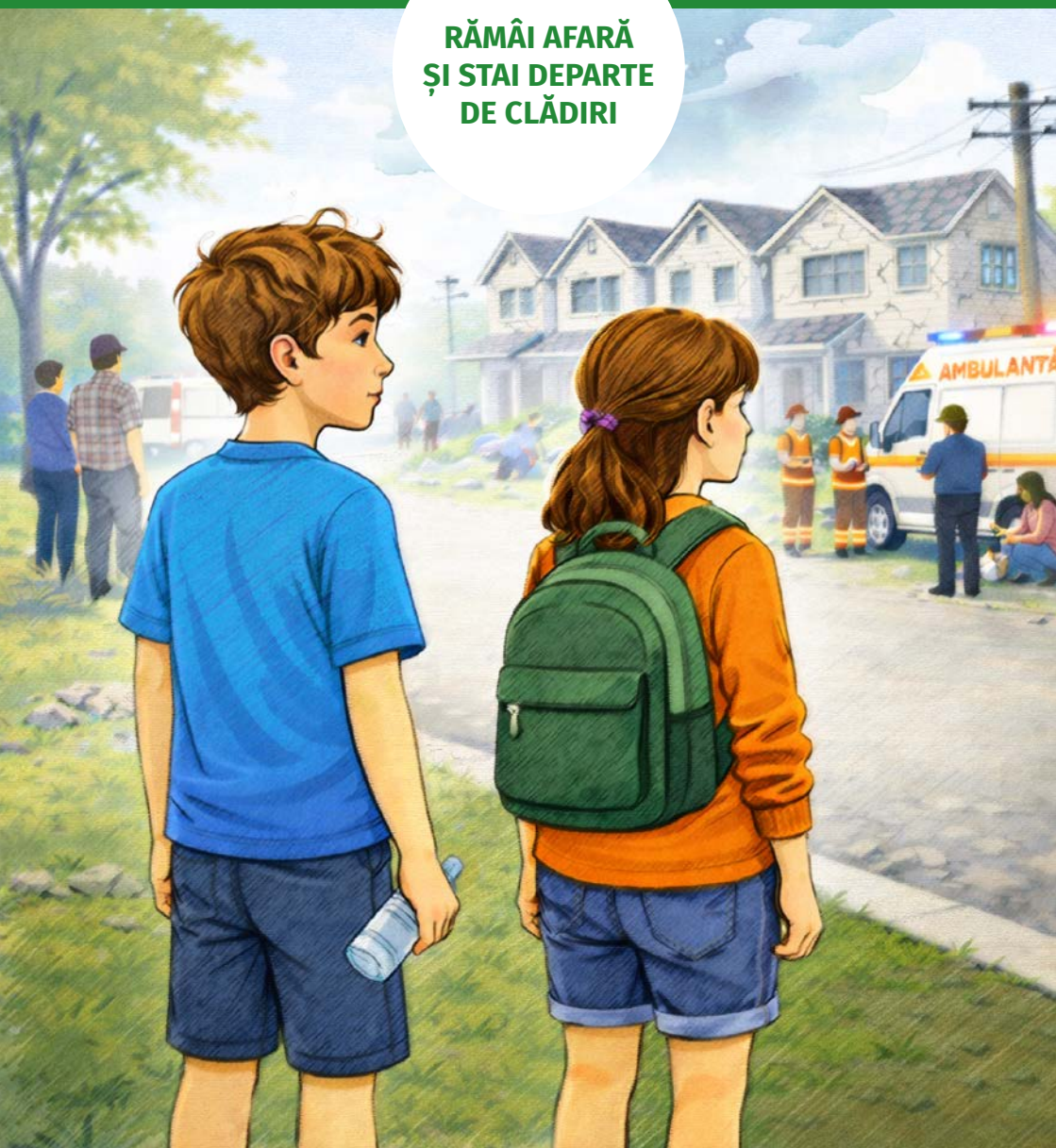


Acesta este planul tău de siguranță!

Pe verso-ul acestei pagini vei găsi **Planul familiei pentru situații de urgență**. Desprinde foaia, completează-o împreună cu familia și așază-o într-un loc vizibil din casă.

Într-o situație neașteptată, planul te ajută să rămâi calm și să știi exact ce ai de făcut.

**RĂMÂI AFARĂ
ȘI STAI DEPARTE
DE CLĂDIRI**





INUNDAȚIE

ASCULTĂ

**ADĂPOSTEȘTE-TE
ÎNTR-UN
LOC ÎNALT**

CERE AJUTOR

Înainte de inundație:

- Discută cu părinții despre riscul de inundații din zona în care locuiești.
- Fii atent la mesajele de avertizare (RO-Alert, prognoza meteo).
- Nu arunca gunoaie în râuri, pot bloca apa și pot provoca inundații.
- Protejează-ți documentele importante! Pune actele în recipiente rezistente la apă și depozitează-le undeva la înălțime, unde nu ajunge apa.
- Pregătește un rucsac de urgență. Rucsacul trebuie să fie ușor și confortabil, pentru a putea fi luat rapid în caz de urgență.
- Stabilește împreună cu familia un plan de urgență: unde vă întâlniți, care sunt numerele de telefon ale membrilor familiei, unde se află trusa de prim ajutor și rucsacul de urgență.

În timpul inundației:

- Ascultă cu atenție mesajele transmise de autorități și respectă toate indicațiile primite.
- Fii pregătit să pleci de acasă dacă ți se spune și ia cu tine rucsacul de urgență.
- Dacă este timp și este sigur, poți ajuta familia să pună lucrurile importante la adăpost, să închidă ușile și să protejeze ferestrele.
- Nu atinge echipamentele electrice dacă ești ud sau dacă stai în apă!
- Adăpostește-te într-un loc mai înalt și sigur, cum ar fi la etajele superioare, pe acoperiș sau pe un deal și rămâi acolo până sosesc echipele de salvare.
- Cere ajutor folosind un fluier și fă-te vizibil cu un obiect, material sau o haină colorată.
- Nu încerca să treci prin apă și nu urca în mașină, deoarece apa poate fi foarte periculoasă. Doar 15 cm de apă rapidă te pot răsturna, iar 30 cm pot lua pe sus o mașină.

**ADĂPOSTEȘTE-TE
ÎNTR-UN LOC MAI
ÎNALT ȘI SIGUR**





După inundație:

- Nu intra în apă și evită zonele unde mai este apă, deoarece aceasta poate fi contaminată cu benzină, motorină sau resturi de la canalizare și poate avea curent electric de la cabluri sau linii electrice căzute.
- Stai departe de firele, stâlpii sau cablurile electrice căzute, deoarece te poți electrocuta.
- Așteaptă acordul adulților sau a autorităților înainte de a te întoarce acasă, deoarece structura casei poate fi afectată și se poate prăbuși.
- Nu încerca să pornești singur curentul, gazul sau apa. Acestea sunt pornite doar cu acordul autorităților și de către adulți specializați.
- Alimentele și apa din casă pot fi contaminate. Verifică și aruncă alimentele care s-au udat sau încălzit.

Exercițiu

Unește elementele din coloana A cu explicația corectă din coloana B.

Coloana A

Fluier

Rucsac de urgență

Deal/etaj/acoperiș

Saci de nisip

Coloana B

Loc sigur de
adăpost

Opresc apa să intre
în casă

Conține lucruri
importante

Te ajută să ceri
ajutor

Note:



**NU INTRA ÎN
APĂ ȘI EVITĂ
ZONELE UNDE
MAI ESTE APĂ**

APEL 112

**SUNĂ DOAR
DACĂ ESTE O
URGENȚĂ**

**RĂMÂI CALM
LA TELEFON**

**RĂSPUNDE
LA TOATE
ÎNTREBĂRILE**

Dacă suni la 112 trebuie să spui:

- Cum te numești;
- Unde te afli;
- Ce urgență ai;
- Unde este urgența.

După ce spui aceste lucruri:

- Rămâi la telefon pentru a fi pus în legătură cu serviciul de urgență potrivit și pentru a primi indicații;
- Dacă legătura se întrerupe, sună din nou;
- Rămâi calm și răspunde la toate întrebările;
- Nu închide până când nu ți se spune.

Sună la 112 doar dacă ai o urgență!



Ce ESTE în controlul meu

Acțiuni concrete:

- Cum mă protejiez fizic (adăpost, poziție de siguranță, evitarea zonelor periculoase);
- Să urmez planul de siguranță stabilit acasă sau la școală;
- Să ascult instrucțiunile autorităților sau ale adulților de încredere;
- Să cer ajutor când am nevoie;
- Să aleg să rămân într-un loc sigur și să nu mă expun la pericol;
- Să comunic cu familia sau prietenii pentru a le spune că sunt bine;
- Să folosesc echipamentul de siguranță (căști, stingător mic, trusă de prim-ajutor) dacă este necesar și sigur;
- Să încerc să ajut pe cineva doar dacă este sigur să fac asta;
- Să îmi păstrez calmul și fac pași mici și siguri, unul câte unul;
- Recunoașterea și acceptarea emoțiilor: este normal să simt frică, anxietate, tristețe sau confuzie („Ce simt acum este normal și va trece”);
- Pot să-mi repet: „Simt frică, dar pot să respir adânc și să mă concentrez pe ce pot face acum”;
- Pot să îmi reglez respirația (respirația lentă și conștientă pentru a reduce panica);
- Să vorbesc cu familia, prietenii sau un adult de încredere despre ce simt.

Ce NU ESTE în controlul meu

Lucruri pe care nu le poți influența:

- Apariția dezastrului (momentul, durata, intensitatea);
- Forțele naturii (cutremur, apă, foc, vânt);
- Reacțiile altor persoane;
- Pagubele materiale majore;
- Condițiile meteo sau alți factori naturali imprevizibili;
- Replicile seismice sau evoluția rapidă a incendiilor și inundațiilor;
- Apariția bruscă a fricii;
- Gânduri precum: „O să se întâmple ceva rău”; „Nu pot face față”; „Totul este scăpat de sub control”;
- Emoții intense: frică, panică, confuzie, neputință, furie.



**AJUTĂ
PE ALȚII, DACĂ
ESTE SIGUR**

**COMUNICĂ
CU FAMILIA ȘI
PRIETENII**

RĂMÂI CALM

Tehnici simple de gestionare a emoțiilor

1. Respirația de calmare (30–60 secunde)

- Inspiră lent pe nas (4 secunde);
- Expiră lent pe gură (6 secunde);
- Repetă de 5–6 ori.

Ajută la reducerea panicii și a amețelii.

2. Tehnica „aici și acum”

Privește în jur și spune în gând:

- 3 lucruri pe care le văd;
- 2 sunete pe care le aud;
- 1 lucru pe care îl simt în corp.

Ajută mintea să iasă din panică și să revină în prezent.



3. Mesaje de auto-susținere

Spune-ți în gând sau cu voce joasă:

- „Sunt în siguranță acum”;
- „Fac tot ce pot”;
- „Această stare va trece”.

4. Conectarea cu alții

- Vorbește cu cineva apropiat;
- Ajută o altă persoană dacă este sigur;
- Nu rămâne izolat(ă).

Conectarea reduce frica și crește sentimentul de control.

5. Numărătoarea calmă

- Numără lent de la 1 la 10;
- Sau numără respirațiile (1 inspir, 1 expir) până la 10.

Ajută mintea să se liniștească și să se concentreze.

**Dacă emoțiile sunt
prea puternice,
alege O SINGURĂ
tehnică și fă-o timp
de 1 minut.
Este suficient.**



În această broșură găsești informații esențiale despre cum să fii în siguranță în caz de cutremur, incendiu, inundație sau alte situații neprevăzute. Ai explicații clare și pași simpli care te ajută să știi ce să faci, să rămâi calm și să te protejezi pe tine și pe cei din jur. **Fii pregătit și fii informat!** Cu cât știi mai multe, cu atât vei fi mai în siguranță.

Pentru mai multe detalii: **fiipregatit.ro**, sursa oficială pentru informare în pregătirea pentru situații de urgență din România.

Un proiect al:



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

Asociația Salvați Copiii Iași

Iași, Aleea Prof. I. Simionescu nr. 6

Tel./Fax: 0232 219 986

iasi@salvaticopiii.ro | www.salvaticopiii-iasi.ro

