GUVERNUL
REPUBLICII MOLDOVA

Moldova Pregătită



Ghid de reziliență

pentru familii, comunități și cetățeni

CONSTRUIM ÎMPREUNĂ SIGURANȚA DE MÂINE



REPUBLICA MOLDOVA, 2026, EDIȚIA 1

Elaborat în colaborare cu autoritățile statului și societatea. La elaborarea ghidului au participat peste 500 de reprezentanți ai autorităților naționale și locale, societății civile, mediului de afaceri, mass-mediei și partenerilor de dezvoltare ai Republicii Moldova.

Acest ghid a fost realizat cu susținerea proiectului Sprijin pentru Integrarea în UE (EUISP), implementat de GIZ Moldova și finanțat de Guvernul Germaniei.

cooperare germană DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

EUISP EU INTEGRATION SUPPORT PROJECT

Cuprins

01 Verifică care este nivelul tău de pregătire 6

02 Analizează cum crizele îți pot afecta modul de viață 7

03 Consultă și urmează recomandările generale 9
Pentru siguranța ta, a familiei și a comunității tale 9

04 Informează-te din surse de încredere 10
Ai grijă de securitatea ta informațională 11

05 Ce faci dacă se întrerup serviciile esențiale 12
Apă și alimente 13
Electricitate 15
Căldură 16
Combustibil 17
Igienă 17
Medicamente 18
Comunicare 19
Plăți electronice 19
Rezerve pentru 72 de ore 20

06 Analizează opțiunile de evacuare sau adăpostire 22
Rucsac de urgență 23
Evacuează 24
Adăpostește-te 25
Ce trebuie să faci în caz de... 26

07 Implică și pregătește copiii 29

08 Oferă și primește sprijin în comunitatea ta 31
Coordonează măsuri de siguranță în vecinătate 31
Fă echipă cu angajatorul 32
Implică-te în comunitate 33

09 Fii gata să acorzi primul ajutor 34
Resuscitare Cardio-Pulmonară (RCP) 36

10 Ai grijă de sănătatea mintală a ta și a celor din jur 37

11 Planul de criză pentru gospodăria ta 38

12 Supliment pentru copii 40
Rucsacul de urgență · 5–10 ani 40
72 de ore: obiecte esențiale · 8–14 ani 41
Vocabularul copilului pregătit · 10–15 ani 42
Suntem diferiți, avem nevoi diferite · 7–10 ani 43

Dragi cetățeni,

În ultimii ani, Moldova a trecut prin încercări pe care puțini și le-ar fi putut imagina.

Pandemia provocată de COVID-19 ne-a învățat valoarea sănătății.

La 24 februarie 2022, Federația Rusă a declanșat invazia militară pe scară largă, neprovocată și nejustificată, împotriva Ucrainei. Milioane de oameni au fost obligați să-și părăsească locuințele și să caute siguranță. Moldova a deschis frontierele, casele și inimile.

Au urmat criza energetică, presiunile economice, amenințările hibride, poluarea râului Nistru, atacurile cibernetice, campaniile de dezinformare și riscurile de securitate provocate de războiul de la hotarul nostru.

Am învățat din mers. Ne-am adaptat. Ne-am sprijinit unii pe alții și am găsit soluții împreună. Fiecare încercare ne-a arătat ce trebuie să îmbunătățim. Fiecare criză ne-a făcut mai conștienți de riscuri, dar și mai încrezători în ceea ce putem realiza atunci când acționăm împreună.

Astăzi, Moldova are mai multă experiență, instituții mai bine pregătite și comunități care cunosc valoarea solidarității. **Autoritățile sunt pregătite** să intervină din primele momente ale unei crize pentru a asigura securitatea noastră și a restabili ordinea.

Experiența ultimilor ani ne-a învățat că:

- **Siguranța de mâine se construiește azi.** Când știm ce avem de făcut, unde găsim informații sigure și ce lucruri trebuie să avem la îndemână, acționăm mai calm și ne putem proteja familia și comunitatea. Devenim **rezilienți** – pregătiți și capabili să rezistăm în situații de criză, să ne adaptăm la schimbări și să ne revenim mai rapid.

- **Reziliența este o responsabilitate comună.** Primele ore ale unei crize sunt adesea cele mai solicitante. Autoritățile trebuie să evalueze situația, să protejeze infrastructura critică, să restabilească serviciile esențiale și să acorde asistență persoanelor aflate în pericol.

  Pentru a răspunde mai rapid și a ajunge la un număr cât mai mare de persoane, autoritățile cooperează cu organizații neguvernamentale și mediul de afaceri. Putem ajuta prin a avea grijă de gospodărie și familie, prin distribuirea recomandărilor și anunțurilor oficiale, asistarea vecinilor și persoanelor vulnerabile, precum și prin a ne implica în activități de voluntariat în comunitatea noastră. Atunci când gospodăriile și comunitățile sunt pregătite și știu ce trebuie să întreprindă, serviciile de urgență pot să își concentreze resursele acolo unde este cea mai mare nevoie.

- **Ghidul ne informează cum să ne pregătim și cum să acționăm.** Vei afla cum să faci un plan de criză pentru gospodăria ta, ce este bine să ai acasă și cum îi poți ajuta pe cei din jur.

Gospodăriile și comunitățile din Moldova sunt diverse. Avem familii numeroase, dar și persoane care locuiesc singure sau cu animale de companie. Avem gospodării în mediul rural, cu grădină și beci, unde se pot păstra alimente la rece o perioadă îndelungată. Avem și gospodării la bloc, cu spațiu de stocare limitat. Ghidul oferă recomandări pentru toate tipurile de gospodării. Ajustează recomandările la nevoile specifice ale gospodăriei și familiei tale.

> **Citește acest ghid împreună cu familia ta. Completați fișele și adăugați treptat rezervele necesare. Este posibil să nu aveți niciodată nevoie de toate aceste lucruri și recomandări. Totuși, dacă apare o situație neprevăzută, este bine să fim pregătiți.**





Dragi copii,

Am pregătit un compartiment special pentru voi. Prin jocuri, teste și mici provocări, veți învăța cum să vă protejați, cum să cereți ajutor și cum să participați la pregătirea familiei. Jocul ne ajută să ne distrăm, dar și să învățăm lucruri importante. Sperăm să vă placă!

Dragi părinți, bunici și profesori,

Folosiți acest ghid pentru a discuta cu cei mici calm și sincer despre potențiale riscuri. Ascultați-le întrebările, explicați-le ce trebuie să facă și asigurați-vă că înțeleg rolul lor în situații de criză. Copiii se simt mai în siguranță atunci când știu că adulții au un plan și au grijă de ei.

Cu grijă pentru fiecare gospodărie.

Verifică care este nivelul tău de pregătire

Am pregătit 10 puncte care te vor ajuta să verifici dacă ești pregătit/ă pentru o situație de criză. Citește-le împreună cu familia. Bifează punctele la care poți răspunde **DA** fără ezitare. Verifică recomandările din ghid. Secțiunile cu recomandări pentru fiecare punct sunt indicate prin simbolul →

01 Știu care sunt riscurile și ce trebuie să fac în caz de criză, pentru a avea grijă de mine și de familia mea. ☐

→ ANALIZEAZĂ CUM CRIZELE ÎȚI POT AFECTA MODUL DE VIAȚĂ / CONSULTĂ ȘI URMEAZĂ RECOMANDĂRILE GENERALE

02 Am discutat cu membrii familiei despre riscuri și am pregătit un plan de criză. ☐

→ PLANUL DE CRIZĂ PENTRU GOSPODĂRIA TA / IMPLICĂ ȘI PREGĂTEȘTE COPIII

03 Planul nostru de criză include nevoile fiecărui membru al gospodăriei, inclusiv ale persoanelor cu dizabilități, boli cronice sau necesități de sprijin. ☐

→ PLANUL DE CRIZĂ PENTRU GOSPODĂRIA TA / OFERĂ ȘI PRIMEȘTE SPRIJIN ÎN COMUNITATEA TA

04 Cunosc care sunt sursele oficiale unde pot obține informații de încredere în situații de criză. ☐

→ INFORMEAZĂ-TE DIN SURSE DE ÎNCREDERE

05 Am toate cele necesare pentru a rezista 72 de ore fără servicii esențiale (rezerve de apă și alimente, surse alternative de electricitate, mijloace de comunicare și altele). ☐

→ CE FACI DACĂ SE ÎNTRERUP SERVICIILE ESENȚIALE

06 Știu când este necesară evacuarea și când trebuie să mă adăpostesc. ☐

→ VEZI CÂND ESTE NECESARĂ EVACUAREA SAU ADĂPOSTIREA

07 Am pregătit un rucsac de urgență cu obiectele și produsele esențiale necesare, în caz că trebuie să părăsesc locuința. ☐

→ VEZI CÂND ESTE NECESARĂ EVACUAREA SAU ADĂPOSTIREA (RUCSAC DE URGENȚĂ)

08 Am stabilit cu membrii familiei cum luăm legătura și unde ne întâlnim dacă suntem separați pe timp de criză. ☐

→ PREGĂTEȘTE-TE PENTRU 72 DE ORE FĂRĂ SERVICII ESENȚIALE (COMUNICARE)

09 Știu cum pot să-mi ajut vecinii, colegii și alți membri din comunitate. ☐

→ OFERĂ ȘI PRIMEȘTE SPRIJIN ÎN COMUNITATEA TA

10 Sunt pregătit/ă să acord primul ajutor dacă este necesar și pot face asta în siguranță. ☐

→ FII GATA SĂ ACORZI PRIMUL AJUTOR

Analizează cum crizele îți pot afecta modul de viață

Criza este o situație care prezintă un pericol major pentru viața, sănătatea sau bunurile locuitorilor și afectează funcționarea normală a societății. O situație de criză poate apărea în multe forme: se întrerupe curentul sau apa, are loc un cutremur, izbucnește o epidemie, serviciile online nu mai funcționează, apar ploi puternice, viscol sau caniculă.

Astfel de situații ne pot afecta viața de zi cu zi: drumurile pot fi blocate, clădirile pot fi avariate, magazinele pot rămâne fără unele produse, iar transportul, comunicațiile sau serviciile medicale pot funcționa cu dificultate.

1 Avarii majore ale utilităților și infrastructurii critice

- Întreruperea curentului electric.
- Sistemul de apă și canalizare este scos din funcțiune.
- Căldură oprită.
- Drumuri distruse și transport blocat.
- Întreruperea comunicațiilor.

2 Criză de aprovizionare

- Alimente și produse esențiale lipsesc de pe rafturi.
- Acces limitat la medicamente.
- Insuficiență de combustibil.
- Magazinele funcționează cu program redus sau se închid temporar.

3 Drone și obiecte suspecte

- Risc de explozie.
- Acces restricționat în zonă.
- Circulație blocată.
- Activități amânate.
- Clădiri și drumuri avariate.
- Utilități avariate și servicii publice întrerupte.

4 Fenomene meteorologice extreme

- Circulație blocată.
- Clădiri și drumuri avariate.
- Avarii ale utilităților.
- Servicii publice nefuncționale (internet, telefonie, electricitate ș.a.)

5 Dezastre naturale (inundații, cutremure, alunecări de teren)

- Clădiri și rețele de utilități avariate.
- Servicii publice întrerupte.
- Drumuri blocate.
- Transport public indisponibil.
- Zone evacuate.

6 Incendii majore (inclusiv avarii la baraje și diguri)

- Clădiri și bunuri avariate.
- Utilități și servicii întrerupte.
- Drumuri blocate și acces restricționat.
- Risc de arsuri și intoxicație cu fum.
- Zone evacuate.

7 Atacuri cibernetice

- Servicii publice nefuncționale (internet, telefonie, electricitate ș.a.)
- Magazinele au program redus sau se închid temporar.
- Plăți electronice blocate.
- Bancomate nefuncționale.

8 Epidemii și pandemii

- Circulație și contacte sociale limitate.
- Activități și servicii suspendate sau reduse.
- Sistem medical suprasolicitat.
- Acces îngreunat la medicamente și produse esențiale.

9 Incidente radiologice sau nucleare în regiune

- Risc de intoxicații, arsuri chimice sau radiație.
- Restricții de circulație.
- Zone evacuate.
- Sistem medical suprasolicitat.
- Restricții privind utilizarea apei și consumul alimentelor.

10 Amenințări la adresa siguranței publice

- Servicii de urgență suprasolicitate.
- Acces restricționat în zonă.
- Circulație blocată.

Modul în care ne pregătim și acțiunile noastre depind de tipul de criză. În anumite situații, precum întreruperea energiei electrice sau o epidemie, poți rămâne în siguranță în locuința ta. În cazul unui incendiu, este necesar să evacuezi clădirea.

Citește acest ghid împreună cu familia. Alegeți recomandările care vi se potrivesc.

Pregătiți-vă și ajutați-vă reciproc în familie, între vecini, la locul de muncă și în comunitate.

Consultă și urmează recomandările generale

Pentru siguranța ta, a familiei și a comunității tale

1 Pregătește-te

- Analizează riscurile și situațiile de criză care ar putea afecta familia și comunitatea ta.
- Informează-te cum te pregătești și ce trebuie să faci în timpul crizei.
- Pregătește rezerve de obiecte și alimente esențiale.
- Discută cu membrii comunității cum vă puteți pregăti și sprijini reciproc.
- Include animalele de companie, precum și alte animale din gospodărie, în planul de criză al familiei. Pregătește apă, mâncare, medicamente și cele necesare pentru transportarea lor.
- Anunță persoanele apropiate că ești bine atunci când o poți face în siguranță.
- Verifică informația înainte să o distribui. Nu publica fotografii sau locații ale echipelor de intervenție și ale persoanelor aflate în pericol. Aceste informații pot provoca panică sau pot încurca intervenția autorităților.

2 Acționează calm

- Urmărește informațiile și instrucțiunile autorităților. Verifică periodic dacă acestea au fost actualizate. Vezi secțiunea Informează-te din surse de încredere, pag. 10.
- Protejează-te mai întâi pe tine și îndepărtează-te de pericol. Nu intra și nu reveni într-o zonă periculoasă fără permisiunea autorităților.
- Urmează indicațiile autorităților privind evacuarea, adăpostirea, restricțiile de circulație sau alte măsuri de protecție. Nu trece de benzile de avertizare, garduri sau alte bariere și nu le muta. Lasă libere căile de acces rezervate echipelor de intervenție.
- Raportează obiecte suspecte precum mine, muniții, fragmente de drone, chiar dacă par vechi sau inofensive. Nu încerca să le dezactivezi sau să le muți. Sună la 112 dintr-un loc sigur. Spune unde se află obiectul și cum arată.

3 Implică-te

- Sună la **112** când viața sau sănătatea unei persoane, ordinea publică, proprietatea ori mediul sunt în pericol și este nevoie de ajutor imediat. Spune ce s-a întâmplat și unde te afli. Pentru informații generale, urmărește canalele oficiale. Nu suna fără un motiv real: apelurile nejustificate pot întârzia ajutorul pentru persoanele aflate în pericol.
- Ajută copiii, femeile însărcinate, persoanele în vârstă, persoanele cu dizabilități și alte persoane vulnerabile, fără a-ți pune propria viață în pericol.
- Acordă primul ajutor dacă ești instruit/ă, știi cum să procedezi și poți face asta în siguranță, până la sosirea serviciilor de urgență.

Informează-te din surse de încredere

În procesul de pregătire și în timpul crizei este important să cunoaștem unde găsim informații de încredere și recomandările autorităților despre cum să procedăm.

Pentru informații despre măsuri de pregătire, **descarcă și activează aplicația EVO**. Accesează secțiunea **ALERTE**. Analizează instrucțiunile recomandate pentru fiecare categorie de risc. Păstrează telefonul conectat la internet pentru a primi notificări și alerte de la autorități.

Poți accesa secțiunea ALERTE fără a te autentifica în aplicație sau direct de pe pagina web **evo.gov.md**.

APLICAȚIA EVO
evo.gov.md · secțiunea ALERTE

În situații de criză, verifică paginile oficiale ale ministerelor și agențiilor de stat (adresele lor web se termină cu **gov.md**), ale primăriei și ale furnizorilor de servicii (apă, electricitate, gaz, telefonie și altele).

Urmărește autoritățile și furnizorii pe rețelele sociale. Atenție la paginile web și profilurile care arată similar cu cele ale autorităților.

Dacă nu ai acces la internet, urmărește postul public de televiziune **Moldova 1** sau ascultă postul public **Radio Moldova**.

Verifică pe radiomoldova.md frecvența postului radio în localitatea ta. Dacă nu este lumină, asigură-te că ai acasă un radio portabil cu baterii sau manivelă.

Distribuie informația responsabil. Înainte de a distribui, verifică:

→ care este sursa;
→ ce spun autoritățile;
→ dacă informația se regăsește în alte surse de încredere;
→ ce mesaj transmite.

Dacă un mesaj este alarmant, îți provoacă teamă sau furie și prezintă o singură versiune a faptelor, oprește-te înainte să îl distribui. Verifică cine l-a publicat, ce dovezi oferă și dacă informația apare și pe canalele oficiale.

Nu distribui informații neverificate, locații sau imagini care pot pune oamenii în pericol ori pot încurca intervenția autorităților. Protejează datele personale: nu publica nume complete, adrese, numere de telefon, documente sau informații medicale. Nu distribui fotografii sau informații despre copii fără acordul părinților ori al reprezentanților legali.

ATENȚIE

Ai grijă de securitatea ta informațională

Pe timp de criză, persoane rău intenționate pot folosi informații false sau scoase din context pentru a crea confuzie. Astfel, pot încerca să te convingă să le dai date confidențiale sau să le oferi bani.

- Atenție la SMS-uri și apeluri care cer bani, date personale sau o acțiune imediată, chiar dacă par să vină de la o persoană cunoscută.
- Dacă cineva pretinde că o persoană apropiată este în pericol și cere bani, contactează direct persoana sau pe cineva apropiat acesteia, înainte de a efectua plata. Vocea și înfățișarea unei persoane pot fi falsificate. Fotografiile și înregistrările video nu sunt o dovadă suficientă.
- Nu transmite parole, PIN-uri, coduri de autentificare, date complete ale cardului sau coduri primite prin SMS. **Instituțiile statului sau banca nu îți vor cere astfel de informații!**
- Nu accesa linkuri necunoscute și nu instala aplicații de acces la distanță.
- Efectuează plăți și donații numai prin canale verificate. Nu permite altor persoane să-ți folosească contul bancar.
- Dacă ai transmis bani, date bancare sau date de acces unor persoane necunoscute, contactează imediat banca.
- **Protejează-ți prezența digitală.**
  - → Folosește parole diferite și greu de ghicit.
  - → Activează verificarea în doi pași.
  - → Schimbă regulat parolele sau imediat ce observi ceva suspect.



72 de ore

Un reper internațional de pregătire

Păstrează în gospodărie rezerve pentru cel puțin 72 de ore: apă, alimente, medicamente și alte produse pentru gospodăria ta. Rezervele te ajută să te descurci când serviciile esențiale nu funcționează sau nu poți merge la cumpărături. Ghidul îți arată ce să pregătești pentru tine și familia ta, ce să faci înainte, în timpul crizei și după aceasta.

72 de ore este un reper internațional de pregătire. În acest timp, autoritățile intervin pentru a asigura restabilirea serviciilor cât mai curând posibil. În funcție de complexitatea lucrărilor, acest proces poate dura de la câteva ore până la 2-3 zile. Dacă suntem pregătiți să avem grijă de noi și de familiile noastre, echipele de intervenție se pot concentra asupra persoanelor care au cea mai mare nevoie de ajutor.



1 ÎNAINTE DE CRIZĂ

Pregătește-te

Păstrează o rezervă de produse esențiale, cu termen mare de valabilitate. Vezi lista produselor esențiale la pag. 20. Cumpără doar produsele de care ai nevoie. Nu este necesar să le pregătești pe toate dintr-o singură vizită la magazin. Adună rezervele treptat. Verifică periodic rezervele și înlocuiește produsele consumate sau expirate. Stabilește două zile pe an când verifici și actualizezi cu familia rezervele.

2 ÎN TIMPUL CRIZEI

Acționează

Urmărește anunțurile autorităților și furnizorilor de servicii. Verifică rezervele pe care le ai și cumpără doar strictul necesar, dacă o poți face în siguranță. Prioritizează produsele esențiale pentru sănătate, alimentație, igienă și îngrijirea persoanelor vulnerabile.

3 DUPĂ CRIZĂ

Refă rezervele

Verifică rezervele rămase. Refă rezervele consumate și adaugă produsele care ți-au lipsit în timpul crizei.

Apă și alimente

ÎNAINTE DE CRIZĂ

Pregătește câte **9 litri de apă potabilă** îmbuteliată pentru fiecare membru al familiei (3 litri per persoană pe zi). În zilele cu temperaturi înalte, se recomandă 4 litri de apă pentru fiecare persoană. Păstrează apa la răcoare și în întuneric.

Fă rezerve de alimente care pot fi consumate fără a fi gătite și care nu trebuie păstrate la frigider:

→ conserve, inclusiv gemuri sau compoturi;
→ lapte ultrapasteurizat (UHT) care poate fi păstrat la temperatura camerei și fulgi de cereale;
→ batoane energizante;
→ biscuiți și pesmeți;
→ nuci, semințe și fructe uscate.

Dacă ai copii mici, pregătește rezerve de mâncare potrivită pentru vârsta lor.

BINE DE ȘTIUT

Continuă alăptarea sugarilor. Dacă utilizezi formulă de lapte, asigură rezerve suficiente și apă sigură pentru preparare. În situații de criză, formula lichidă gata de consum este o opțiune mai sigură, deoarece nu necesită preparare cu apă.

Păstrează și alimente care pot fi pregătite rapid, precum paste sau orez, pentru situațiile în care poți găti în siguranță. Alimente precum cuscus sau hrișcă pot fi pregătite fără a le fierbe. Lasă-le într-un vas cu apă rece până se înmoaie.

Dacă locuința ta are beci, debara sau subsol, poți păstra conserve, murături, legume, fructe și alte alimente la rece tot anul împrejur. În perioada rece a anului, poți păstra și la balcon produse care au nevoie de temperaturi mai joase, precum cartofi, ceapă sau morcovi.

Pregătește un meniu cu aceste alimente pentru tine și familia ta. Verifică dacă ai suficiente alimente pentru trei mese, timp de trei zile. Ia în considerare și produsele pe care le ai de obicei în gospodărie.

- Păstrează canistre sau sticle curate pentru a colecta apă. Verifică dacă în apropiere sunt izvoare sau fântâni. Filtrează sau fierbe apa. Dacă nu este posibil, folosește tablete de dezinfectare a apei care distrug bacteriile, virusurile și paraziții. Le poți procura din magazinele pentru drumeții și excursii în natură. Respectă numărul de tablete și timpul de așteptare recomandat pe ambalaj, înainte de a folosi apa. Nu consuma apă suspectă de contaminare chimică sau radioactivă. Fierberea și dezinfectarea nu elimină aceste riscuri.
- Dacă ai în gospodărie animale de companie sau de fermă, asigură-te că ai suficientă apă și mâncare pentru îngrijirea acestora.

ÎN TIMPUL CRIZEI

- Verifică ce ai în gospodărie. Consumă mai întâi produsele care expiră mai repede.
- Aruncă alimentele expirate sau stricate.
- Dacă ai posibilitatea să faci cumpărături, evită produsele care trebuie gătite sau păstrate la rece, dacă nu le poți depozita și pregăti în siguranță.
- Folosește apa potabilă pentru băut și gătit. Spală sau dezinfectează mâinile înainte de a pregăti mâncarea.
- Nu folosi apa din fântâni inundate, până când autoritățile confirmă că este sigură pentru consum.

TESTEAZĂ

Cum te-ai descurca acum, fără electricitate, apă și cumpărături?

Verifică câtă apă și câte alimente ai în gospodărie. Notează-le în lista de mai jos. Pregătește un meniu pentru trei zile. Folosește întâi alimentele care se strică repede.

APĂ _____ litri

Include aici și alte surse pentru potolirea setei, precum compotul sau sucul.

Surse alternative (compot, suc):

_____

ALIMENTE

Verifică ce alimente trebuie păstrate la rece și/sau gătite, care sunt gata de consum și care pot fi păstrate la temperatura camerei. Începe meniul cu alimentele care riscă să se strice cel mai repede.

ZIUA	I	II	III
Mic dejun			
Prânz			
Cină			

Electricitate

ÎNAINTE DE CRIZĂ

Pregătește lanterne și lămpi cu baterii. Verifică dacă funcționează și păstrează baterii de rezervă. Poți folosi și modele cu panouri solare, dar ia în considerare că se încarcă mai greu în sezonul rece și în zilele înnorate.

Adaugă la rezerve acumulatoare externe (powerbank). Ai grijă să fie mereu încărcate. Ține-le împreună cu cablurile pentru încărcarea dispozitivelor electronice.

Dacă ai posibilitatea, cumpără un generator electric.

ATENȚIE

Folosește generatorul doar afară, departe de uși, ferestre și gurile de aerisire. Nu îl folosi în casă, garaj sau alte spații închise. Conectarea generatorului la rețeaua electrică a casei trebuie făcută doar de un electrician, cu echipament special.

Dacă ai centrală termică proprie, instalează o baterie de rezervă (UPS), care să o mențină în funcțiune pentru o perioadă limitată în cazul unei pene de curent. Asigură-te că bateria este potrivită pentru centrala ta și este instalată de un specialist.

Instalează detectoare de fum care funcționează pe bază de baterii.

Dacă o persoană din familie folosește un dispozitiv medical care depinde de energie electrică, întreabă medicul ce trebuie să faci dacă se întrerupe curentul electric.

ÎN TIMPUL CRIZEI

Scoate din priză aparatele electrice. La revenirea curentului, tensiunea electrică poate varia și poate deteriora electrocasnicele.

Lasă aprinsă o singură sursă de lumină pentru a observa când revine curentul electric.

Folosește scările și evită ascensorul.

Nu deschide des frigiderul și congelatorul pentru a menține în interior temperatura joasă.

Folosește lanterne sau lămpi cu baterii pentru iluminat. Evită folosirea lumânărilor sau a altor surse de foc deschis, care pot provoca incendii sau arsuri.

În cazul în care observi o avarie la o linie electrică aeriană, un cablu electric căzut sau deteriorat, nu te apropia și nu atinge nimic. Păstrează o distanță sigură și sună imediat la **112** și/sau furnizorul de electricitate din zona ta:

Centru și Sud: ÎCS „Premier Energy Distribution" S.A., (+373) 22 43 11 11.

Nord: S.A. „RED-Nord", (+373) 231 2-42-01.



Căldură



ÎNAINTE DE CRIZĂ

Pregătește suficiente haine călduroase, inclusiv lenjerie termică, și pături pentru toți membrii familiei.

Dacă ai posibilitatea, achiziționează și depozitează saci de dormit potriviți pentru temperaturi joase.

Dacă ai sobă, șemineu, încălzitoare electrice sau alte surse de încălzire, verifică dacă acestea sunt în stare bună și pot fi folosite în siguranță. Pregătește rezerve de lemne, cărbune sau alt combustibil, potrivit sursei tale de încălzire. Păstrează-le în siguranță.

ÎN TIMPUL CRIZEI

Evită să deschizi ușile și ferestrele, pentru a menține căldura în casă. Folosește camerele unde este mai ușor să păstrezi o temperatură sigură.

Poartă haine în mai multe straturi și folosește pături. Dacă persoana este foarte rece, tremură puternic, este confuză și extrem de somnoroasă, ajut-o să ajungă într-un loc cald, dacă este sigur. Îndepărtează hainele ude, acoper-o cu pături și încălzește-o treptat. Dacă prezintă confuzie, somnolență accentuată sau alte semne grave, sună la 112.

Folosește doar aparate pentru încălzirea spațiilor interioare. Nu folosi aragazul, cuptorul, grătarul sau generatorul pentru încălzirea locuinței. Acestea pot provoca intoxicații sau incendii. Durerile de cap, amețelile, greața, slăbiciunea sau confuzia pot fi semne ale intoxicației cu monoxid de carbon. Dacă suspectezi o intoxicație, ieși imediat la aer curat, dacă o poți face în siguranță. Sună la 112 și nu reveni în încăpere până când aceasta nu este declarată sigură.

Ține aparatele de încălzire departe de materiale care se aprind ușor. Nu le lăsa să lucreze nesupravegheat.

Dacă în casă este prea frig și poți ieși în siguranță, mergi la un spațiu încălzit, indicat de autorități. În cazul în care ai rude care folosesc soba pentru încălzire, verifică dacă te pot găzdui.

Dacă ai o centrală termică și se întrerupe curentul electric, ține cont că aceasta poate să nu funcționeze fără energie electrică. Nu încerca să o pornești prin improvizații sau să modifici instalația. Dacă folosești o sursă de alimentare de rezervă, asigură-te că aceasta este potrivită pentru centrala ta și este conectată în siguranță.

DUPĂ CRIZĂ

După reluarea încălzirii, verifică dacă apar defecțiuni, zgomote, mirosuri sau scurgeri. Informează administratorul sau operatorul responsabil.

Combustibil

ÎNAINTE DE CRIZĂ

- Dacă ai mașină, păstrează suficient combustibil în rezervor.
- Dacă folosești utilaje agricole, surse de încălzire sau alte echipamente care funcționează pe combustibil, verifică ce alte soluții ai, dacă rămâi fără combustibil.
- Păstrează la îndemână numerele serviciilor de asistență rutieră și tractare, pentru situațiile în care mașina s-a oprit în drum.
- Dacă utilizezi butelia de gaz pentru gătit, verifică dacă aragazul este bine conectat la aceasta.
- Analizează cum te poți deplasa fără mașină (cu transportul public, pe jos sau cu bicicleta).

ÎN TIMPUL CRIZEI

- Evită călătoriile nenecesare. Planifică-ți traseul pentru a economisi combustibil.
- Cumpără combustibil doar de la benzinării.
- Verifică starea drumurilor înainte de a te porni. Folosește transportul public sau alte mijloace de transport, cum ar fi bicicleta sau trotineta.
- Folosește combustibilul potrivit pentru mașina ta, chiar dacă cel obișnuit nu este disponibil.
- Dacă bănuiești că în rezervor a pătruns apă sau combustibilul conține impurități, nu porni mașina.
- Nu păstra combustibil în casă sau în locuri unde poate provoca un incendiu.
- Dacă rămâi fără combustibil în timp ce te afli pe drum, pornește luminile de avarie, plasează triunghiul reflectorizant la distanța potrivită de mașină (dacă este sigur) și cere ajutor.
- Dacă folosești butelia de gaz, închide robinetul după ce ai terminat de gătit. Verifică dacă robinetul este închis când pleci de acasă.

Igienă

ÎNAINTE DE CRIZĂ

- Păstrează în gospodărie șervețele uscate și umede, dezinfectant și alte produse, pe care le poți folosi în cazul în care a fost deconectată apa.
- Adună rezerve de produse de igienă personală precum șampon, săpun, pastă și periuțe de dinți, pentru întreaga familie. Verifică de ce produse de îngrijire personală are nevoie fiecare dintre membrii familiei tale (absorbante și tampoane, scutece pentru copii, scutece pentru adulți) și fă-ți rezerve suplimentare.



Pregătește saci de gunoi rezistenți, mănuși de unică folosință și produse de curățenie pentru a menține igiena locuinței.

Ține în gospodărie o căldare cu capac și saci de gunoi rezistenți, pentru când sistemul de canalizare nu funcționează sau este blocat. Pregătește materiale care absorb lichidele, precum rumegușul sau nisipul pentru litiera pisicilor.

ÎN TIMPUL CRIZEI

Folosește produsele disponibile responsabil. Asigură cu produsele necesare, în primul rând, copiii, persoanele dependente de îngrijire și cele cu nevoi medicale speciale.

Dacă înlocuiești anumite produse, asigură-te că pot fi folosite în siguranță, fără a provoca iritații, alergii sau alte probleme de sănătate.

Când sistemul de canalizare este blocat sau nu funcționează, folosește căldarea. Pune înăuntru un sac rezistent. Adaugă la fundul sacului rumegușul sau nisipul pentru litiera pisicilor, pentru a reduce mirosurile și a absorbi lichidele. Leagă bine sacul după folosire. Pentru depozitarea și aruncarea sacului, verifică recomandările autorităților.

Medicamente

ÎNAINTE DE CRIZĂ

Păstrează o trusă de prim ajutor completă.

Pregătește o listă cu informațiile medicale importante ale membrilor familiei: afecțiuni, alergii, medicamente pe care le folosesc și dozele acestora. Asigură-te că ai medicamentele necesare pentru cel puțin 72 de ore.

Păstrează și copii ale documentelor medicale importante, pentru a le putea lua cu tine în caz de evacuare.

Învață regulile de bază de prim ajutor. Vezi capitolul Fii gata să acorzi primul ajutor (pag. 34).

Dacă cineva din familie depinde de medicamente care trebuie păstrate la rece ori de dispozitive medicale care funcționează pe energie electrică, discută din timp cu medicul ce faci dacă rămâi fără electricitate.

ÎN TIMPUL CRIZEI

Sună la 112 dacă viața unei persoane este în pericol. Pentru problemele care nu sunt urgente, consultă de la distanță medicul de familie.

Dacă urmezi un tratament, continuă să iei medicamentele conform prescripției. Nu reduce dozele pentru a „economisi” și nu înlocui medicamentele fără recomandarea medicului sau a farmacistului. Dacă ai nevoie să cumperi medicamentele prescrise sau să le înlocuiești cu altele, contactează medicul sau farmacistul.

Nu cumpăra medicamente din surse neautorizate sau promovate prin mesaje și anunțuri neoficiale.



Comunicare

ÎNAINTE DE CRIZĂ

- Păstrează o listă cu numerele de telefon ale membrilor familiei.
- Stabilește împreună cu familia un loc de întâlnire pentru situațiile când nu puteți lua legătura unii cu alții. Alegeți și o persoană pe care fiecare membru al familiei să o poată contacta în caz de criză.
- Ajută copiii să învețe pe de rost numărul tău de telefon și numărul de urgență 112.
- Păstrează, pe cât posibil, telefonul mobil și acumulatorul extern (powerbank) încărcate.

ÎN TIMPUL CRIZEI

- Economisește bateria telefonului: redu luminozitatea ecranului, oprește funcțiile de care nu ai nevoie și folosește telefonul doar pentru apeluri și mesaje importante. Activează modul de economisire a bateriei din setările telefonului.
- Evită apelurile repetate. Dacă nu reușești să faci legătura, așteaptă înainte de a suna din nou, pentru a evita supraîncărcarea rețelei telefonice.
- Dacă apelurile sau internetul nu funcționează, trimite mesaje scurte. Dacă mesajul nu se transmite, încearcă din nou după un interval de timp.
- Dacă nu poți comunica cu familia, folosește planul stabilit din timp. Mergi la punctul de întâlnire, numai dacă o poți face în siguranță.
- Nu te deplasa doar pentru a căuta semnal și nu intra în zone periculoase.

Plăți electronice

ÎNAINTE DE CRIZĂ

- Păstrează o sumă de bani în numerar pentru cheltuieli esențiale, în cazul în care cardurile, bancomatele sau plățile electronice nu funcționează temporar.

ÎN TIMPUL CRIZEI

- Înainte de a merge la bancă sau de a face o plată, verifică anunțurile oficiale despre funcționarea cardurilor, bancomatelor și sucursalelor.
- Retrage, schimbă sau transferă bani doar când ai nevoie. Folosește banii în numerar pentru cumpărăturile și cheltuielile de strictă necesitate.
- Verifică înainte de cumpărare dacă magazinul, farmacia sau furnizorul acceptă alte metode de plată.
- Nu încerca în mod repetat aceeași plată cu cardul. Plata poate fi procesată cu întârziere, sau, de mai multe ori, după ce sistemul va începe să funcționeze din nou.
- Notează plățile, transferurile și retragerile nereușite, pentru a le putea verifica după restabilirea serviciilor.
- Folosește doar metodele de plată sau de retragere a banilor recomandate oficial de bănci și autorități.
- Nu transmite bani, date bancare, parole sau coduri de confirmare persoanelor care pretind că pot „debloca” plăți, conturi sau retrageri.

DUPĂ CRIZĂ

După restabilirea serviciilor, verifică câți bani ai în cont și ultimele plăți făcute de pe contul tău. Dacă observi plăți duble sau plăți pe care nu le-ai făcut, anunță banca.

Rezerve pentru 72 de ore

BIFEAZĂ CE AI DEJA

APĂ ȘI ALIMENTE	☐ 3 litri de apă pe zi (9 litri pentru 72 de ore) pentru fiecare membru al familiei.	☐ Alimente pentru aproximativ 3 zile, gata de consum sau care necesită pregătire minimă.
ELECTRICITATE	☐ Lanterne și lămpi cu baterii.	☐ Acumulator extern (powerbank) și cabluri pentru reîncărcarea dispozitivelor electronice.
CĂLDURĂ	☐ Haine călduroase și lenjerie termică. ☐ Pături și plapume.	☐ Încălțăminte potrivită sezonului, inclusiv papuci de casă.
COMBUSTIBIL	☐ Suficient combustibil în rezervorul mașinii.	☐ Numerele serviciilor de asistență rutieră și tractare, pentru situațiile în care mașina s-a oprit în drum.
IGIENĂ	☐ Produse de igienă de bază: hârtie igienică, șervețele, săpun sau dezinfectant pentru mâini. ☐ Saci de gunoi și mănuși de unică folosință.	☐ Obiecte de igienă personală. ☐ Căldare cu capac.
MEDICAMENTE	☐ Trusă de prim ajutor.	☐ Prescripții medicale și medicamentele necesare pentru tratamentele urmate.
COMUNICARE	☐ Radio portabil cu baterii sau manivelă. ☐ Lista cu numerele de telefon importante, inclusiv numărul unei persoane de contact din afara localității.	☐ Punct de întâlnire stabilit împreună cu membrii familiei.
PLĂȚI	☐ Numerar suficient pentru cumpărături esențiale.	
ALTE OBIECTE UTILE	☐ Generator electric. ☐ Stingător. ☐ Mască de protecție împotriva prafului și particulelor. Aceasta nu protejează împotriva gazelor toxice, substanțelor chimice sau radiațiilor. ☐ Veste și/sau benzi reflectorizante (pentru deplasarea în siguranță prin întuneric). ☐ Pungi rezistente (pentru protejarea documentelor și obiectelor, separarea hainelor ude sau murdare și depozitarea temporară a deșeurilor). ☐ Bandă adezivă rezistentă (pentru fixări și reparații temporare).	☐ Saci de dormit. ☐ Fluier (pentru semnalizarea poziției dacă ești blocat/ă sau nu poți striga). ☐ Ochelari de protecție simpli, pentru praf, particule și resturi. ☐ Mănuși de lucru (pentru protejarea mâinilor în cazul contactului cu obiecte deteriorate sau resturi). ☐ Hartă pliabilă a localității și a zonei apropiate (în cazul în care navigația electronică sau internetul nu sunt disponibile).

1

Completează lista

Completează lista cu necesitățile specifice familiei tale. Include alimente potrivite vârstei copiilor și formulă de lapte pentru sugari. Verifică de ce medicamente și dispozitive speciale ai nevoie tu sau membrii familiei. Ține minte să planifici și cele necesare pentru animalele din gospodărie.

2

Actualizează regulat rezervele

Produsele alimentare, apa, medicamentele și produsele de igienă au un termen de expirare. Verifică care este termenul și asigură-te că utilizezi aceste produse înainte să expire. Nu uita să le înlocuiești.

3

Două zile pe an

Stabilește două zile pe an pentru a verifica și actualiza rezervele. Notează-ți dacă sunt produse care trebuie verificate mai frecvent.

ZIUA 1 _____

ZIUA 2 _____

4

Pregătește rucsacul

Selectează rezervele esențiale și depozitează-le într-un rucsac de urgență, în cazul în care va trebui să evacuezi locuința.

VEZI URMĂTORUL CAPITOL ↓



Analizează opțiunile de evacuare sau adăpostire

În caz de incendiu, cutremur, inundație sau alte incidente, poate fi necesar să evacuezi locuința și/sau să cauți adăpost. Acțiunile recomandate vor depinde de situație.

Informează-te ce trebuie să faci în fiecare caz și pregătește-te. În timpul crizei, verifică informațiile oficiale și urmează recomandările autorităților.

În situații de criză, autoritățile vor transmite alerte și recomandări prin intermediul aplicației **EVO**. Pentru a folosi aplicația, este necesar să fii conectat/ă la o sursă de internet.

Curând va fi lansat **„MD-ALERT”**, un sistem de informare și avertizare care va transmite mesaje direct pe telefoanele mobile.

PREGĂTEȘTE-TE

- Informează-te despre căile de evacuare din clădirile în care locuiești, lucrezi sau pe care le vizitezi frecvent. Asigură-te că membrii familiei cunosc căile de evacuare din locuință.
- Verifică periodic detectoarele de fum și păstrează un stingător într-un loc accesibil.
- Identifică locurile din cartierul în care trăiești sau lucrezi, unde te poți adăposti în caz de criză. Verifică dacă în apropierea ta există adăposturi amenajate și întreținute.
- Stabilește un loc sigur de întâlnire cu membrii familiei și cum luați legătura dacă serviciile de telefonie și internet nu funcționează.
- Dacă ai mașină, asigură-te că ai mereu suficient combustibil în rezervor sau că este încărcată, în cazul mașinilor electrice. Menține mașina în stare bună. Trece la timp inspecția tehnică și repară defecțiunile fără amânare. Păstrează în mașină un stingător, o lanternă cu baterii, o trusă de prim ajutor și alte obiecte utile.
- Verifică periodic avertizările meteorologice. Nu te porni la drum în caz de furtuni sau temperaturi extreme.
- Pregătește un rucsac de urgență pe care să-l poți lua rapid în caz de evacuare. Selectează din rezervele pentru 72 de ore obiectele esențiale. Ține-le într-o geantă ușor accesibilă. În funcție de numărul membrilor familiei, poți împărți produsele în mai multe rucsacuri.

Rucsac de urgență



ÎN FUNCȚIE DE NEVOI

- [ ] Produse pentru copii (alimente potrivite vârstei, formulă de lapte pentru sugari, dacă este cazul, apă, scutece, haine de schimb, medicamente și alte articole necesare vârstei copilului).
- [ ] Articole pentru persoane cu dizabilități sau nevoi medicale speciale (ochelari de rezervă, aparate auditive și baterii, dispozitive medicale, consumabile și alte produse indispensabile).
- [ ] Produse pentru animalele de companie (hrană, apă, medicamente, lesă, ham sau transportor și informații de identificare).
- [ ] Alimente și produse adaptate unor regimuri speciale, alergii, intoleranțe sau alte nevoi alimentare.

UTIL

- [ ] Saci de dormit.
- [ ] Fluier.
- [ ] Pungi rezistente.
- [ ] Pelerină antiploaie.
- [ ] Hârtie și pix sau creion.
- [ ] Mască de protecție.
- [ ] Veste și benzi reflectorizante.
- [ ] Cuțit multifuncțional de buzunar.
- [ ] Bandă adezivă rezistentă.

ESENȚIAL

- [ ] Documente de identitate (pașaport, carte de identitate/buletin, permis de conducere), copii ale documentelor de proprietate sau asigurare și ale documentelor medicale importante (prescripții, informații despre tratamente și alergii).*
- [ ] Aplicația EVO activată în telefonul mobil, pentru alerte și copia electronică a documentelor de identitate.**
- [ ] Suficient numerar pentru cheltuieli esențiale.
- [ ] Apă îmbuteliată și alimente (conserve, batoane energizante, biscuiți, nuci și fructe uscate).
- [ ] Cană termos și tacâmuri de călătorie.
- [ ] Trusa de prim ajutor și medicamentele prescrise.
- [ ] Pături compacte, ușor de împăturit și transportat.
- [ ] Haine și încălțăminte potrivite sezonului.
- [ ] Lanternă și baterii de rezervă.
- [ ] Chibrituri și brichete.
- [ ] Telefon mobil, acumulator extern (powerbank) și cabluri pentru reîncărcarea dispozitivelor electronice.
- [ ] Radio portabil cu baterii sau manivelă.
- [ ] Hartă pliabilă a localității și a zonei apropiate.
- [ ] Produse de igienă (pieptene, săpun, șampon, absorbante ș.a.).
- [ ] Planul de criză al familiei.
- [ ] Chei de rezervă pentru locuință și automobil.

* Păstrează documentele într-o pungă cu fermoar care nu va permite apei să pătrundă.

** Actele digitale din aplicație sunt recunoscute doar pe teritoriul Moldovei și nu pot fi folosite la trecerea frontierei.

Completează rucsacul cu alte produse necesare pentru familia ta. Păstrează rucsacul de urgență într-un loc ușor accesibil, cunoscut tuturor membrilor familiei.

Evacuează

Evacuează clădirea sau zona dacă este periculos să rămâi în acel spațiu și există o cale sigură de ieșire. În timpul evacuării, **prioritizează-ți siguranța**:

- Părăsește clădirea doar dacă poți face asta în siguranță.
- Ia cu tine rucsacul de urgență dacă nu te expui riscului. Nu te întoarce după rucsac sau alte lucruri în cazul unui incendiu sau al altor situații periculoase.
- Acordă ajutor dacă nu pui în pericol viața ta sau a altor persoane.

DACĂ VIAȚA TA NU ESTE ÎN PERICOL IMEDIAT

- Verifică recomandările autorităților privind evacuarea.
- Închide ferestrele. Deconectează apa, gazul și electricitatea.
- Anunță vecinii că este necesar să părăsească clădirea și/sau zona. Asistă copiii, persoanele în etate și cu dizabilități, dacă poți acorda ajutor în siguranță.
- Ai grijă să evacuezi și animalele din gospodărie. Dacă evacuarea lor nu este posibilă, asigură-te că au suficientă apă și mâncare. În caz de incendiu sau inundație, deschide poarta grajdurilor și cotețelor, dacă se pot deplasa spre zone mai sigure, fără a pune în pericol viața persoanelor din comunitate. Anunță autoritățile dacă animalele au fost eliberate sau au rămas blocate.

ÎN MULȚIME

În spațiile publice, cu multă lume, deplasarea poate deveni dificilă.

- Mișcă-te odată cu mulțimea. Nu împinge și nu încerca să mergi împotriva mulțimii.
- Încearcă să rămâi în picioare și să ții brațele îndoite în fața pieptului, pentru a proteja spațiul necesar respirației.
- Evită să fii împins/ă spre pereți, garduri sau alte obiecte fixe.
- Nu te apleca după obiecte căzute. Dacă ai căzut, protejează-ți capul și ceafa și adu genunchii spre piept. Încearcă să te ridici atunci când apare suficient spațiu.
- După ce ai ieșit din mulțime, îndepărtează-te de ieșiri și de căile de evacuare, pentru a nu bloca deplasarea celorlalți.



Adăpostește-te

Adăpostește-te când este mai sigur să rămâi într-un loc protejat sau când autoritățile recomandă adăpostirea.

Republica Moldova dispune de **1 790 de spații** care pot fi utilizate ca adăposturi, amplasate pe întreg teritoriul țării. Primarii satelor, comunelor, orașelor și municipiilor, președinții de raioane, bașcanul Găgăuziei și conducătorii autorităților centrale și ai întreprinderilor care au adăposturi de protecție civilă numesc o persoană responsabilă. În responsabilitatea acestei persoane intră verificarea periodică a adăpostului.

În prezent, autoritățile verifică starea spațiilor existente și pregătesc măsurile necesare pentru dezvoltarea unui sistem modern de adăpostire și protecție a populației. Procesul include verificarea stării tehnice a construcțiilor, menținerea liberă a căilor de acces și evacuare, evaluarea sistemelor de ventilare și alimentare cu apă și energie, precum și marcarea clară a spațiilor care pot fi utilizate în situații de urgență.

În caz de pericol, te poți adăposti temporar într-un subsol, beci sau într-o parcare subterană, dacă poți ajunge acolo în siguranță. Aceste spații pot oferi protecție în cazul furtunilor puternice sau al exploziilor, dacă sunt în stare bună și au ieșiri sigure.

ATENȚIE

Spațiile subterane pot fi periculoase în caz de inundație, incendiu, acumulare de fum, scurgeri de gaze sau dacă există riscul ca clădirea să se prăbușească. În timpul unui cutremur, nu încerca să cobori la subsol.

- Identifică din timp cel mai apropiat adăpost sau spațiu de protecție și stabilește un traseu sigur până la acesta.
- Urmărește informațiile autorităților despre adăposturile disponibile.
- Stabilește o alternativă pentru situația în care primul traseu este blocat sau adăpostul nu poate fi utilizat.
- Discută planul cu toți membrii familiei și asigură-te că fiecare știe unde trebuie să meargă și pe cine trebuie să contacteze.

DACĂ AUTORITĂȚILE RECOMANDĂ ADĂPOSTIREA

- Deplasează-te calm și ia cu tine rucsacul de urgență.
- Ajută persoanele care au nevoie de sprijin, fără să-ți pui propria viață în pericol.
- Nu bloca intrările, ieșirile și căile de acces ale echipelor de intervenție.
- În interiorul adăpostului, păstrează calmul, respectă indicațiile persoanelor responsabile și ordinea publică.

REGULA CELOR DOI PEREȚI

Dacă este mai sigur să rămâi în clădire și nu poți ajunge la un adăpost, alege o încăpere interioară, cât mai departe de ferestre și de pereții exteriori. În cazul exploziilor, aplică regula celor doi pereți: între tine și exterior trebuie să existe cel puțin doi pereți solizi, care pot oferi protecție suplimentară împotriva cioburilor și fragmentelor.

Informează-te ce trebuie să faci în caz de:

Explozii și prăbușiri de clădiri

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Folosește scările.
- Îndepărtează-te de clădire, ziduri, balcoane și ferestre.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Protejează-ți gura și nasul de praf.
- Cere ajutor prin mesaj (dacă ai telefon și semnal), fluier sau lovituri într-o țeavă ori într-un perete.

Evită cablurile, scurgerile de gaze, obiectele ascuțite și elementele instabile. Dacă o persoană este prinsă sub dărâmături, sună la 112. Nu încerca să muți elemente grele sau instabile pentru a o elibera, dacă acest lucru poate provoca prăbușiri sau alte incidente. Urmează indicațiile echipelor de salvare.

Incident chimic sau industrial

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Dacă ești afară, îndepărtează-te imediat de locul incidentului și caută o clădire în care să te adăpostești.
- Evită norul de fum, vapori sau pulberi. Îndepărtează-te lateral față de direcția vântului.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Închide ușile și ferestrele. Oprește aerul condiționat și astupă gurile de aerisire.
- Nu atinge lichide, praf, recipiente sau obiecte suspecte. Nu încerca să cureți zona.
- Dacă substanța a ajuns pe haine sau piele, îndepărtează hainele fără a le scutura. Ține-le departe de alte persoane și animale. Spală pielea expusă cu apă caldă și săpun, fără a freca agresiv. Nu aplica dezinfectant sau alte substanțe chimice pe corp.

Dacă bănuiești că ai intrat în contact cu o substanță chimică periculoasă, sună imediat la 112 și spune ce s-a întâmplat. Urmează indicațiile pentru curățarea corpului și a hainelor și pentru transportul la spital.

Incident radiologic sau nuclear

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Părăsește zona în care te afli doar la indicația autorităților.
- Adăpostește-te în interior până când autoritățile indică faptul că poți ieși sau transmit instrucțiuni de evacuare. Dacă ești afară, intră imediat în cea mai apropiată clădire solidă.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Mergi într-un subsol sau într-o zonă interioară, departe de pereții exteriori și ferestre.
- Închide ușile și ferestrele. Oprește aerul condiționat și acoperă gurile de aerisire.
- Dacă ai fost afară, îndepărtează cu grijă stratul exterior de îmbrăcăminte, fără să-l scuturi. Izolează hainele și spală pielea și părul expuse cu apă și săpun.

Consumă numai apă și alimente despre care autoritățile confirmă că sunt sigure. Fierberea nu elimină contaminarea radioactivă din apă. Pastilele de iodură de potasiu se iau în cazul unui accident nuclear major, însoțit de evacuarea în mediu a unor cantități de iod radioactiv, la indicația autorităților. Ia iodură de potasiu numai la recomandarea autorităților. Nu folosi alte produse cu iod ca înlocuitor. Nu atinge resturi, pulberi sau obiecte provenite din incident și nu încerca să le cureți sau să le îndepărtezi.

Cutremure

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Evacuarea în timpul mișcărilor seismice nu se recomandă! Adăpostește-te!

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Lasă-te la podea. Adăpostește-te sub o masă sau un birou solid. Protejează-ți capul și gâtul.
- Stai departe de ferestre, oglinzi, dulapuri și alte obiecte care pot cădea.

Dacă ești afară, caută un spațiu deschis, departe de clădiri, copaci, stâlpi și cabluri electrice. Dacă ești la volan, oprește într-un loc sigur, departe de poduri, clădiri și cabluri electrice. Rămâi în mașină până când mișcarea se oprește.

Alunecări de teren

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Mergi spre un teren stabil. Evită văile, albiile, baza versanților și alte zone aflate în calea pământului, apei sau pietrelor.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Protejează-ți capul și gâtul. Ferește-te de pietre, copaci și alte resturi antrenate de alunecare.

Dacă ești la volan, întoarce-te sau oprește-te într-un loc sigur. Nu traversa drumuri acoperite de noroi, apă, pietre sau resturi.

Inundații

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Nu merge, nu înota și nu conduce prin apă.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Ridică-te la etajul de sus sau într-un loc înalt și stabil. Cere ajutor.

Nu te apropia de cabluri electrice căzute și nu atinge aparate sau instalații electrice. Evită contactul cu apa de inundație și ține copiii și animalele departe de aceasta.

Drone și fragmente de drone

CÂND DRONA SURVOLEAZĂ

- Intră în clădire, la subsol sau la etajele de jos, departe de ferestre. Nu ieși să o privești.

CÂND DRONA A CĂZUT

- Nu te apropia, nu atinge, nu muta: poate exploda. Îndepărtează-te și abia apoi sună la 112.

La școală, copiii rămân cu clasa și ascultă profesorii. Părinții preiau copiii doar unde și când indică școala.

Incendii majore

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Anunță persoanele din apropiere, activează alarma, dacă există, și părăsește clădirea.
- Dacă este fum, mergi spre ieșire cât mai aproape de podea. Deschide ușa doar dacă nu este fierbinte la atingere și nu pătrunde fum. Folosește scările.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Intră într-o încăpere cu fereastră, închide ușa și limitează pătrunderea fumului. Sună la 112 și spune unde te afli.

Folosește un stingător numai pentru un foc mic și dacă știi cum să-l utilizezi în siguranță. Dacă hainele îți iau foc, culcă-te la pământ. Acoperă-ți fața și rostogolește-te până când flăcările se sting.

Atac armat, focuri de arme și luare de ostatici

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Îndepărtează-te imediat de zona periculoasă. Sună la 112 atunci când poți face acest lucru fără să te expui pericolului.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Adăpostește-te într-un loc aflat în afara câmpului vizual al atacatorului.
- Protejează-te în spatele unui obstacol solid. Stai departe de uși și ferestre.
- Păstrează liniștea și pune telefonul pe modul silențios.
- Nu părăsi locul sigur pentru a căuta alte persoane și nu încerca să confrunți atacatorul.
- Când vine poliția, ține mâinile la vedere și urmează indicațiile polițiștilor.

Dacă ești afară și nu te poți adăposti într-un loc sigur, îndepărtează-te de clădiri, geamuri, vehicule, stâlpi și cabluri. Folosește o denivelare a terenului pentru protecție. Dacă observi o dronă căzută, bucăți de avion, muniții sau alte obiecte suspecte: nu te apropia, nu le atinge, nu le muta și nu încerca să le desfaci sau să le iei cu tine. Îndepărtează-te de locul periculos. Avertizează persoanele din apropiere, fără să te pui în pericol. Sună la 112 dintr-un loc sigur și spune unde se află obiectul.

Fenomene meteorologice extreme

TE POȚI EVACUA ÎN SIGURANȚĂ

- Respectă indicațiile autorităților privind evacuarea. Dacă viața îți este în pericol și poți pleca în siguranță, îndepărtează-te imediat de locul periculos, fără să aștepți să ți se spună.
- Urmează indicațiile și rutele recomandate de autorități.

EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ

- Stai departe de ferestre și obiecte instabile.
- Îmbracă-te corespunzător și menține o temperatură sigură în interior.
- Evită să ieși afară până când autoritățile vor confirma că o poți face în siguranță.

Implică și pregătește copiii

Situațiile de criză pot surprinde copiii în timp ce sunt departe de casă, la școală sau la activități extracurriculare. Este important să cunoască ce trebuie să facă pentru a-și păstra calmul, a se proteja și a lua legătura cu familia cât mai curând.

- Discută cu copiii, pe înțelesul lor, despre potențiale riscuri și despre cum trebuie să acționeze când se întâmplă ceva.
- Citiți acest ghid împreună. Implică-i în elaborarea planului de criză al familiei, în adunarea rezervelor și în pregătirea rucsacului de urgență.
- Explică-le că pregătirea nu înseamnă că sunt în pericol. Situațiile pe care le discuți ar putea să nu se întâmple niciodată, dar este important să fim pregătiți oricum.
- Ascultă-i și validează-le emoțiile. Discută cu ei fricile pe care le au.
- Vorbește-le calm, fără agitare. Asigură-i că se pot baza pe familie, profesori, vecini și serviciile responsabile de siguranța publică, cum ar fi polițiștii sau pompierii.
- Ajută-i să învețe pe de rost numărul tău de telefon. Pregătiți împreună o foiță cu numele lor și datele de contact ale familiei. Indică pe foiță locul de întâlnire al familiei și persoana de contact din afara localității. Include în listă alergiile și afecțiunile medicale ale copiilor. Spune-le să poarte foița cu ei, în rucsacul școlar sau în buzunarul intern de la geacă.



✂ PRINTEAZĂ, DECUPEAZĂ ȘI PUNE ÎN GHIOZDAN

În caz de necesitate, sunați:

NUMELE MEU

TELEFON FAMILIE

LOCUL DE ÎNTÂLNIRE

PERSOANA DE CONTACT DIN AFARA LOCALITĂȚII

ALERGII / AFECȚIUNI

112 SOS

“

Pregătirea începe acasă. O familie pregătită poate trece mai ușor prin momentele dificile.

Atitudinea ta va influența modul în care copiii vor reacționa. Copiii mici, în special, vor imita emoțiile tale. Discuțiile despre potențiale riscuri, deși importante, pot fi purtate pe un ton calm și pozitiv. Poveștile de seară sau timpul de joacă sunt un bun prilej pentru a discuta despre siguranță. La sfârșitul acestui ghid vei găsi un supliment cu activități pe care le poți face împreună cu copiii, pentru a-i pregăti pentru situații neprevăzute.



Oferă și primește sprijin în comunitatea ta

Pregătirea pentru situații de criză este o responsabilitate comună. Discută cu vecinii, angajatorul, organizațiile locale și autoritățile despre cum vă puteți pregăti și ajuta reciproc. Implicarea ta ajută comunitatea să fie mai pregătită și mai sigură.

Coordonează măsuri de siguranță în vecinătate

- Împreună cu vecinii și administrația blocului (dacă locuiești într-un apartament), analizați situațiile de criză descrise în acest ghid. Pregătiți un plan de acțiune comun.
- Colaborați cu autoritățile și serviciile responsabile pentru a inspecta instalațiile de electricitate și de gaze, precum și construcțiile deteriorate sau instabile.
- Identificați vecinii care pot avea nevoie de sprijin suplimentar în caz de urgență, inclusiv persoane cu dizabilități, persoane în vârstă, persoane cu boli cronice, persoane care folosesc dispozitive medicale și persoane care pot avea dificultăți de comunicare sau orientare. Întrebați persoana ce sprijin dorește și cum poate fi oferit în siguranță. Nu decideți în locul ei și nu presupuneți că are nevoie de ajutor doar pe baza dizabilității.

Stabiliți cel puțin **două persoane de sprijin** – membri ai familiei, vecini, colegi sau prieteni – care pot ajuta în caz de criză. Notați datele lor de contact și conveniți concret cine și ce face: cine sună, cine verifică persoana, cine ajută la evacuare și cine asigură transportul sau accesul la medicamente.

- Dacă locuiești la bloc și ai puțin spațiu pentru a păstra rezerve, discută cu vecinii despre posibilitatea de a păstra împreună apă, alimente care rezistă mai mult timp și alte produse necesare. Verificați dacă intrarea în subsol este liberă și dacă există suficient loc pentru toți locatarii, în caz de criză.
- Participați împreună la cursuri de prim ajutor.
- Verificați ce locuri sigure pot servi drept adăposturi în vecinătate.
- Inspectați accesibilitatea punctelor de adunare, a adăposturilor, a căilor de evacuare și a informațiilor publice. Organizați exerciții de evacuare și adăpostire.

Fă echipă cu angajatorul

INCLUZIUNE

Asigură-te împreună cu angajatorul că planurile de evacuare și simulările includ angajații cu dizabilități și sunt adaptate nevoilor lor individuale. Stabiliți, cu acordul persoanei, modalitatea de alertare, sprijinul pentru evacuare, persoanele desemnate și punctul de întâlnire. Nu folosiți simulări sau planuri standard fără a verifica dacă acestea pot fi aplicate în siguranță de fiecare angajat.

- Întreabă angajatorul dacă există un plan pentru situații de criză. Sugerează crearea unui plan, dacă lipsește.
- Propune organizarea unor instruiri și simulări pentru situații de criză. Fiecare angajat trebuie să cunoască căile de evacuare, unde se află stingătorul de incendiu și cum să-l utilizeze. Verifică dacă ieșirile sunt vizibil marcate și nu sunt blocate.
- Stabiliți cu angajatorul și colegii un loc de întâlnire în afara clădirii, în cazul unui incendiu sau al altei situații care cere părăsirea imediată a locului de muncă. Este necesar să aveți o bază de date cu toți angajații, pentru a verifica dacă au reușit să se evacueze în siguranță.
- Completați baza de date a angajaților cu contactele membrilor familiei, pe care trebuie să îi apelați în cazul în care o persoană a avut de suferit. Colectați informațiile strict necesare. Limitați accesul la baza de date doar pentru personalul responsabil, instruit cu privire la protecția datelor cu caracter personal.
- Asigură-te că ai la locul de muncă o trusă de prim ajutor completă, cu produse care respectă termenul de valabilitate.
- Cere organizarea la locul de muncă a unui curs de prim ajutor. O bună practică ar fi să aveți cel puțin două persoane certificate să acorde primul ajutor.
- Sugerează crearea unor rezerve de apă și alimente, surse de lumină și alte elemente utile din rucsacul de urgență.



Implică-te în comunitate

- Verifică ce organizații și grupuri locale activează în comunitatea ta și cum te poți implica voluntar.
- Organizează împreună cu primăria, asociații obștești, instituții de învățământ și alte structuri din comunitate, simulări ale situațiilor de criză (spre exemplu, evacuare în caz de incendiu).
- Cere de la primărie informații despre adăposturile din localitate/vecinătate și starea lor actuală. Analizați împreună care sunt locurile mai sigure din localitate.
- Verifică dacă primăria are o listă cu persoane vulnerabile din localitate, inclusiv persoane cu dizabilități, care ar avea nevoie să fie înștiințate și asistate în caz de pericol.

  Propune primăriei să stabilească un plan comun cu grupurile de voluntari și vecinii care pot ajuta persoanele vulnerabile, în caz de necesitate.
- Distribuie informația din acest ghid și alte recomandări ale autorităților în comunitatea ta. Ajută persoanele să găsească sursele oficiale și să recunoască informațiile false sau înșelătoare.

VOLUNTARIAT

În situații de criză, dorința de a-i ajuta pe ceilalți este firească. Înainte de a merge spre zona afectată, verifică recomandările autorităților. Alătură-te unui grup de voluntari sau contactează organizațiile care coordonează ajutorul. Astfel, oferi ajutor fără să îngreunezi accesul echipelor de intervenție.



Fii gata să acorzi primul ajutor

În situații de criză, serviciile medicale pot primi multe apeluri și pot întâmpina dificultăți în a ajunge la persoanele care au nevoie de asistență. Primul ajutor, în astfel de situații, poate salva o viață.

ACORDĂ PRIMUL AJUTOR DACĂ

- → persoana are o urgență/problemă medicală;
- → la fața locului nu sunt pericole pentru tine (incendiu, scurgeri de substanțe chimice, risc de violență, risc de electrocutare, risc de prăbușire a peretelui/clădirii, temperaturi extreme și altele);
- → ai la dispoziție echipamente individuale de protecție sau le poți improviza;
- → ai fost instruit/ă în mod formal cum să procedezi corect.

SÂNGERARE

Dacă persoana pierde mult sânge, aplică presiune pe rană cu un pansament sau un material curat. Dacă nu le ai la îndemână, folosește orice alt material disponibil. Dacă rana are obiecte străine, nu le înlătura. Aplică presiune în jurul obiectului.

ARSURI

În cazul arsurilor provocate de căldură, răcește zona afectată sub apă curgătoare rece, dar nu foarte rece, timp de 20 de minute. Nu pune pe arsură gheață, ulei, unt, pastă de dinți sau alte remedii casnice. Nu sparge veziculele formate în urma arsurii și nu desprinde hainele lipite de piele. Solicită ajutor medical în cazul arsurilor extinse, profunde sau localizate în zone sensibile.

FRACTURI

Dacă crezi că ai o fractură, evită mișcarea zonei afectate și sprijin-o în poziția în care se află. Nu încerca să îndrepți brațul/piciorul sau să aranjezi osul. Cere asistență medicală și sună la 112.

LOVITURI LA CAP

În cazul unei lovituri la cap, sună imediat la 112 dacă persoana își pierde conștiența, devine confuză, prezintă convulsii, vărsături repetate sau alte simptome grave. Dacă persoana urmează un tratament cu medicamente anticoagulante, solicită evaluare medicală, chiar dacă inițial se simte bine.

RĂNI

În cazul rănilor superficiale, spală rana cu apă curată și acoper-o cu un pansament curat. Dacă rana este profundă, foarte murdară sau provocată de un obiect contaminat, solicită asistență medicală. Medicul va verifica și necesitatea vaccinării împotriva tetanosului.

Verifică dacă persoana este conștientă

Vorbește-i și atinge-i ușor umărul.

→ DACĂ RĂSPUNDE

Întreab-o ce s-a întâmplat și ce o deranjează. Sună la 112 dacă este o urgență medicală și spune operatorului unde te afli. Oferă-i informațiile pe care le-ai colectat de la persoana rănită și urmează indicațiile pe care ți le oferă.

→ DACĂ NU RĂSPUNDE

Sună imediat la 112. Cere ajutor celor din jur și pune telefonul pe difuzor. În timp ce aștepți răspunsul, înclină ușor capul persoanei pe spate, ridică-i bărbia și verifică, cel mult 10 secunde, dacă respiră normal. Privește dacă pieptul se ridică, simte cu obrazul mișcarea aerului și ascultă respirația. Respirațiile rare, zgomotoase sau gâfâite **NU** sunt normale. Urmează instrucțiunile operatorului.



Resuscitare Cardio-Pulmonară (RCP)

Dacă persoana este inconștientă și nu respiră normal,
începe imediat manevrele de RCP.

5–6 cm
ADÂNCIMEA APĂSĂRII

100–120
COMPRESII PE MINUT

30 : 2
COMPRESII : RESPIRAȚII

1. Îngenunchează lângă persoană.
2. Pune podul palmei în centrul pieptului și încrucișează degetele ambelor mâini.
3. Ține brațele drepte și umerii deasupra pieptului. Apasă puternic și ritmic pe mijlocul pieptului, la o adâncime de 5–6 cm, de 100–120 de ori pe minut. Operatorul te poate ajuta să menții ritmul corect. După fiecare apăsare, lasă pieptul să revină la poziția inițială. După fiecare 30 de compresii, fă două respirații, dacă ai fost instruit/ă și cunoști cum să o faci corect. Altfel, fă doar compresii.
4. Continuă compresiile până când cineva te poate înlocui, persoana începe să se trezească ori să se miște sau până când te simți epuizat/ă.

BEBELUȘI ȘI COPII

La bebelușii sub un an, folosește cele două degete mari, cu mâinile înconjurând pieptul. La copiii de peste un an, folosește o mână sau două, pentru a obține adâncimea necesară. Dacă ai fost instruit/ă și cunoști cum să o faci, începe cu 5 respirații de salvare. Fă 100–120 de compresii pe minut, la o adâncime de aproximativ o treime din grosimea pieptului. După fiecare 30 de compresii, fă două respirații de salvare, dacă ai fost instruit/ă și cunoști cum să o faci.

Aceste recomandări nu înlocuiesc un **curs specializat de prim ajutor**, care poate fi efectuat la Centrul de instruire în domeniul medicinii de urgență, calamităților și situații de criză. Discută cu angajatorul, colegii, vecinii sau alți membri ai comunității. Solicitați un curs pe care îl puteți urma împreună.

Ai grijă de sănătatea mintală a ta și a celor din jur

Situațiile de criză sunt o sursă de stres și epuizare mintală. Este important să ai grijă de sănătatea ta emoțională și de cea a celor dragi.

- Continuă-ți rutina în măsura în care este posibil. Ai grijă să mănânci, să dormi și să faci mișcare.
- Dacă locuiești singur/ă, comunică regulat cu familia, prietenii și colegii.
- Verifică cum se simt cei dragi. Dacă ai persoane care locuiesc singure în vecinătatea ta, contactează-le, întreabă-le cum se descurcă.
- Dacă te simți tot mai rău sau îți este greu să faci lucrurile de zi cu zi, cere ajutorul unui psiholog sau medic. Dacă o persoană riscă să-și facă rău, sună la 112. Rămâi cu ea, dacă ești în siguranță.

Este firesc să cerem ajutor atunci când avem nevoie, inclusiv sprijin psihologic.

În Republica Moldova avem **40 de centre comunitare de sănătate mintală**. Acestea activează în cadrul sau în apropierea centrelor de sănătate publică (policlinici). Centrele comunitare oferă asistență psihologică și sprijin în relațiile cu familia și comunitatea.

Dacă nu poți merge în siguranță la centrele comunitare sau preferi să primești ajutor de la distanță, poți primi consiliere gratuită la telefon. **Vezi numerele mai jos.**

CONSILIERE GRATUITĂ LA TELEFON

068 157 984
060 925 267

PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

0800 10808
060 601 549

Consiliere psihologică gratuită.

Adolescenții și tinerii cu vârsta între 10 și 24 de ani pot primi ajutor de la **41 de centre de sănătate prietenoase tinerilor (Youth Klinic)**. De asemenea, aceștia pot apela la linia de încredere YK Support Line, disponibilă non-stop (24/7), care oferă sprijin gratuit și confidențial.

YK SUPPORT LINE · 24/7

0 800 800 22

În situații de stres, când este necesar să stăm în spații închise perioade îndelungate, copiii și femeile sunt vulnerabili în fața abuzatorilor și pot avea nevoie de sprijin specializat.

FEMEILE ȘI FETELE AFECTATE DE ABUZ

0800 88008

(+373) 22 240 624 (apeluri internaționale)

COPIII CARE SE AFLĂ ÎN SITUAȚII DE PERICOL

116 111
0800 11116

Dacă cunoști copii sau femei care nu sunt în siguranță, sună la aceste numere de telefon.

Informează-te ce sprijin este disponibil în comunitatea ta. Păstrează contactele în cazul în care tu sau cei apropiați vor avea nevoie de sprijin.

Planul de criză pentru gospodăria ta

PLANUL GOSPODĂRIEI
(indică numele de familie)

ÎNTOCMIT LA

REVIZUIT LA

Verifică cel puțin o dată pe an planul și de două ori pe an rezervele de produse.

Membrii gospodăriei

Indică numerele de contact ale tuturor membrilor gospodăriei și informații vitale despre alergii, medicamente pe care le iau cu regularitate, necesități speciale.

PRENUME, NUME	TELEFON	ALERGII / TRATAMENTE / NEVOI SPECIALE

Rezerve pentru 72 de ore

NU UITA DE ANIMALELE DIN GOSPODĂRIE!

Locul întâlnirii în caz de criză, dacă suntem separați

	ADRESA	PERSOANA DE CONTACT	TELEFON DE CONTACT
Locația 1 lângă casă			
Locația 2 departe de casă, în localitate			
Locația 3 în afara localității			

Alte contacte utile

Include datele de contact ale medicului de familie, ale profesorilor și educatorilor de la școală/grădiniță sau ale altor persoane care au grijă de copiii tăi și de alți membri ai familiei.

Responsabilități în caz de criză

Planifică cine și ce face în caz de criză. De exemplu, cine contactează școala și ia copiii? Cât de des și cine verifică rezervele pentru 72 de ore?

Supliment pentru copii

VÂRSTA 5–10 ANI

Rucsacul de urgență

Propune copilului să selecteze din listă obiectele de care ar avea nevoie în caz de criză. Poți să-i oferi un scenariu: s-au întrerupt lumina, apa și încălzirea. Plecați la bunici, la țară, pentru trei zile. Bunicii au sobă și fac focul. Iau apa de la fântână. Roagă copilul să-și pregătească rucsacul de urgență. Spune-i să încercuiască obiectele esențiale și să tragă linii de la acestea spre rucsac.

- Pastă și periuță de dinți ○
- Telefon ○
- Consola de jocuri ○
- Uscător de păr ○
- Fier de călcat ○
- Pieptene ○
- Lanternă cu baterii ○
- Haine și șosete călduroase ○
- Papuci de casă ○
- Ciubote ○
- Fierbător electric ○
- Minge de fotbal ○



VÂRSTA 8–14 ANI

72 de ore: obiecte esențiale

Provoacă copilul să găsească în lista de mai jos cât mai multe cuvinte care indică obiectele necesare în situații de criză. Analizați împreună ce alte obiecte și produse ar trebui incluse în rucsacul de urgență.

H	J	K	L	O	P	Ă	T	U	R	Ă	H	S	A	C
E	Y	B	A	I	B	E	T	U	M	B	C	V	U	O
L	M	P	N	O	V	F	C	S	V	O	B	A	L	N
P	I	A	T	H	A	O	P	N	Ă	J	K	A	S	S
Z	X	R	E	V	P	K	A	M	I	P	L	B	K	E
T	M	S	R	O	Ă	N	O	P	F	L	U	I	E	R
U	B	R	N	T	F	V	A	O	B	I	B	N	I	V
H	W	U	Ă	N	A	P	K	N	C	T	I	I	M	E
V	A	L	X	I	T	V	B	T	I	I	P	T	R	Ă
C	F	R	C	C	A	O	B	A	T	E	R	I	I	F
D	F	A	T	V	X	B	I	I	N	L	P	L	A	R
A	Ș	R	E	Ă	G	A	R	U	A	I	O	E	A	C
C	A	R	B	U	G	L	E	S	D	E	F	E	S	P
D	R	A	D	I	O	P	A	R	T	L	B	X	P	A

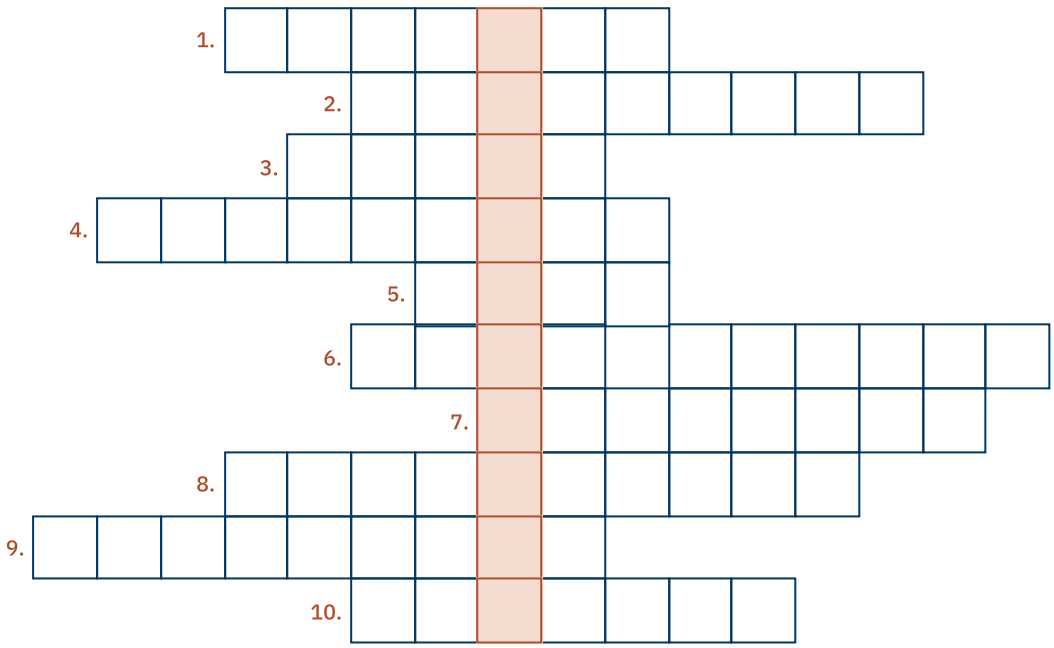
CUVINTE GĂSITE

CE AM MAI PUNE ÎN RUCSAC?

VÂRSTA 10–15 ANI

Vocabularul copilului pregătit

Citește împreună cu copilul definițiile și completați rebusul. Găsiți în coloana din mijloc cuvântul-cheie. Explică-i ce înseamnă acest cuvânt. **Indiciu:** îl găsești pe coperta ghidului. Cuvântul exprimă capacitatea de a rezista și/sau de a ne reveni repede atunci când se întâmplă ceva neprevăzut. Putem spune că este nivelul nostru de pregătire și putere ca societate.



1. Apă, mâncare și alte obiecte de care tu și familia ta aveți nevoie timp de 72 de ore.
2. Adjectiv care descrie cele mai importante produse de care avem nevoie.
3. Situație neprevăzută care se rezolvă prin cooperare la nivelul întregii țări.
4. Ceea ce trebuie să facem ca să fim gata când se întâmplă ceva neprevăzut.
5. Pașii pe care îi vom urma împreună cu familia, dacă se întâmplă ceva, pentru a fi în siguranță.
6. Asistența pe care o acordăm când cineva se simte rău și are nevoie urgentă de ajutor (două cuvinte).
7. Părăsirea locuinței pentru a găsi un loc sigur.
8. Oamenii alături de care trăim, cu care împărțim aceleași spații și cu care avem interese și griji comune.
9. Atunci când suntem bine, spunem că suntem în ...
10. Loc sigur unde putem să mergem când trebuie să ne protejăm de primejdie.

VÂRSTA 7–10 ANI

Suntem diferiți, avem nevoi diferite

Ajută copilul să înțeleagă că oamenii sunt diferiți. Conținutul rucsacului de urgență va fi diferit pentru fiecare. Prin următorul joc, explică-i de ce trebuie să ținem cont de nevoile fiecărei persoane. Copilul trebuie să unească fiecare persoană descrisă în prima coloană cu obiectul de care ar avea nevoie.

PERSOANA	ADĂUGĂM ÎN RUCSAC
Poartă ochelari	
Are un câine însoțitor	
Folosește aparat auditiv	
Are astm (îi este dificil uneori să respire)	
Folosește scaun cu rotile	



Rebus: REZERVE · ESENȚIALE · CRIZĂ · PREGĂTIRE · PLAN · PRIM AJUTOR · EVACUARE · COMUNITATE · SIGURANȚĂ · ADĂPOST — cuvântul-cheie: REZILIENȚĂ

Moldova
Pregătită

Păstrează acest ghid într-un loc vizibil și ușor accesibil. Consultă ghidul periodic. Asigură-te că tu, familia și comunitatea ta sunteți pregătiți pentru situații de criză.

PENTRU INFORMAȚII SUPLIMENTARE →



ÎN CAZ DE URGENȚĂ SUNAȚI LA 112

Centrul Național
de Management
al Crizelor