

KITUL DE URGENȚĂ: NU TREBUIE SĂ FIE „DE FILM”

Un kit util poate include:

- apă;
- ceva de mâncare care rezistă;
- lanternă;
- baterii;
- baterie externă;
- trusă de prim ajutor;
- medicamente personale;
- copii ale documentelor importante;
- șervețele umede și produse de igienă;
- fluier;
- mască de protecție, dacă este nevoie;
- o listă cu numere importante;
- bani cash;
- haine potrivite sezonului.

Important: verifică periodic kitul.

Apa, mâncarea, bateriile și medicamentele nu se verifică singure.



PRIMA REGULĂ: NU AȘTEPTA SĂ FIE CRIZĂ CA SĂ TE GÂNDEȘTI

În timpul unei urgențe, oamenii pierd timp pentru că nu știu:

- pe unde ies;
- pe cine sună;
- unde se întâlnesc;
- unde sunt actele;
- unde este lanterna;
- ce informații sunt reale;
- cum își ajută familia;
- ce trebuie să evite.

Pregătirea înseamnă să decizi unele lucruri înainte, când ești calm. Nu ai nevoie de un plan complicat. Ai nevoie de câteva răspunsuri clare.

PLANUL TĂU DE SIGURANȚĂ

Gândește-l simplu:

- 1. Unde mă adăpostesc?** În funcție de situație: cutremur, furtună, caniculă, incendiu.
- 2. Pe unde ies?** Cunoaște ieșirile din casă, școală, centru, cămin, loc de muncă.
- 3. Pe cine contactez?** Alege o persoană de contact. Ideal, și una din afara localității.
- 4. Unde ne întâlnim?** Stabilește un punct apropiat și unul de rezervă.
- 5. Ce iau cu mine?** Acte, telefon, baterie externă, medicamente, apă, lucruri esențiale.
- 6. Cine are nevoie de ajutor?** Copii, persoane în vârstă, persoane cu dizabilități, animale de companie.

Planul bun este cel pe care îl știi, nu cel pe care îl ai uitat într-un sertar.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



tiner capitala

CÂND SE ÎNTÂMPLĂ CEVA, NU IMPROVIZA TOTUL



Reziliența la dezastre începe înainte de dezastru.

- Cutremur.
- Inundație.
- Incendiu.
- Furtună.
- Caniculă.
- Pană de curent.
- Avarie.
- Evacuare.

Nu putem controla tot ce se întâmplă. Dar putem controla cât de pregătiți suntem.

Reziliența înseamnă să poți:

- înțelege riscurile;
- te pregăti din timp;
- reacționa corect;
- ajuta-i pe ceilalți fără să te expui inutil;
- reveni după o situație dificilă;
- învăța pentru data viitoare.

**Reziliența nu este panică.
Este calm pregătit.**

CE FACI ÎN PRIMELE MINUTE?

La cutremur:

- Lasă-te jos.
- Acoperă-te.
- Ține-te bine.
- Stai departe de geamuri.
- Nu fugi pe scări în timpul mișcării.

La incendiu:

- Ieși.
- Nu te întoarce după obiecte.
- Stai jos dacă este fum.
- Sună la 112 când ești în siguranță.

La inundație:

- Mergi spre zone mai înalte.
- Nu traversa apa.
- Nu intra cu mașina în zone inundate.

La furtună:

- Intră într-o clădire sigură.
- Stai departe de copaci, fire electrice, apă și obiecte care pot cădea.

La caniculă:

- Bea apă.
- Evită efortul la orele foarte calde.
- Caută umbră sau spații răcoroase.
- Verifică persoanele vulnerabile.

**REGULA GENERALĂ:
ÎNTÂI SIGURANȚA, APOI
OBIECTELE.**

INFORMAȚIA POATE AJUTA SAU POATE ÎNCURCA

În criză, circulă multe zvonuri.

Nu distribui automat:

- capturi fără sursă;
- mesaje alarmiste;
- „am auzit că...”;
- informații neverificate;
- indicații care pot pune oameni în pericol.

Caută surse oficiale: autorități, servicii de urgență, canale publice verificate.

Un mesaj fals poate trimite oameni în direcția greșită. Un mesaj corect poate salva timp.



REZILIENȚA ESTE ȘI DESPRE COMUNITATE

Nu suntem pregătiți doar individual. Suntem mai pregătiți când avem legături cu ceilalți.

O comunitate rezilientă este una în care:

- oamenii știu riscurile;
- există planuri clare; o vecinii se cunosc;
- persoanele vulnerabile nu sunt uitate;
- tinerii știu cum pot ajuta;
- se fac exerciții;
- informațiile sunt verificate;
- după criză, oamenii se sprijină.

Poți contribui prin lucruri simple:

- învață regulile de bază;
- participă la simulări;
- verifică ieșirile de urgență;
- nu bloca scările sau căile de evacuare;
- discută cu familia sau colegii despre un plan;
- ajută responsabil, fără să te pui în pericol;
- raportează riscuri observate într-un spațiu comun.

Reziliența nu înseamnă că nu se întâmplă nimic rău. Înseamnă că, atunci când se întâmplă, nu pornim de la zero.

**MAI PUȚINĂ PANICĂ.
MAI MULTĂ PREGĂTIRE.
MAI MULTE ȘANSE SĂ
TRECEM CU BINE.**