„Siguranță Fără Frontiere”

Familiarizează-te cu situațiile periculoase!

ANEXĂ

MATERIAL DE CONȘTIENTIZARE A SITUAȚIILOR DE URGENȚĂ PENTRU COPIII CU DEFICIENȚE DE AUZ

Cuprins

Introducere 3
Noțiuni....4
Cum să comunicăm cu persoanele cu deficiențe de auz?....6
Informații privind situații de urgență pentru copiii cu deficiență de auz 8
Incendii și combaterea incendiilor 10
Protecţia împotriva incendiilor, prevenirea incendiilor....10
Pericol de incendiu acasă....12
Semnalarea incendiilor....13
Pompierii 14
Alarma de incendiu la școală....16
Alte situații de urgență 17
Inundații și protecție împotriva inundațiilor....17
Pericole la domiciliu....19
Rana de arsură 19
Rănirea cauzată de instrumente de tăiere ascuțite, fișiere 19
Substanțe chimice în casă....20
Să circulăm!....20
Timp liber, sport....20
Drumeții....20
Bucuriile verii....21
Scăldatul 21
Bucuriile iernii....21
Întrebări pentru pregătire....23

Introducere

Stimate Educator! Dragă Elev!

Cu toții au văzut deja persoane care comunică prin limbajul semnelor, poartă aparate auditive sau eventual se deplasează cu ajutorul unui câine care îi ajută pe cei cu deficiențe de auz. Mulți dintre noi ne întrebăm imediat cum putem "vorbi" cu ei atunci când au nevoie de ajutor. Cum să ne comportăm cu ei fără să-i supărăm, astfel încât ei să simtă din partea noastră fermitatea și bunăvoința, grija bine intenționată.
Mă întreb cum pot trăi și călători în siguranță în viața lor de zi cu zi, expunându-se la pericole minore și majore, fie acasă, la școală sau la serviciu?

Pentru a obține răspunsuri la aceste întrebări, am strâns o mulțime de sfaturi bune și niște forme de comportament corespunzător și le prezentăm și metodele prin care trăiesc o viață „plină". În același timp, dorim să oferim îndrumări cu privire la modul în care ar trebui să ne comportăm față de un copil sau un adult care are probleme de auz sau este surd.

Obiectivul acestui material realizat este, de asemenea, de a oferi un rezumat al informațiilor utile pentru copiii cu deficiențe de auz, pentru a-i ajuta să evite situațiile de urgență din viața de zi cu zi și să facă față acestora, precum și modul în care trebuie să acționeze în caz de probleme.

Anexa completează materialul de pregătire pentru situații de urgență pentru copiii cu vârste cuprinse între 6-10 ani, 10-14 ani și 14-18 ani, și sperăm că toate aceste materiale vor oferi informații utile pentru viața de zi cu zi.

Învață, acționează, rămâi în siguranță!

Vă urăm succes!

Autorii

Noțiuni

Pe lângă văz, **auzul** este cel mai important simț. Sunetele ne înconjoară din toate direcțiile, transmițând informații. Sunetele ajung la noi chiar dacă nu putem vedea sursa sunetului.

O persoană care aude știe ce se întâmplă în jurul său cu ajutorul auzului. **Sunetele ne pregătesc pentru evenimentele însoțite de sunete, fie că este vorba de un eveniment de zi cu zi sau de o situație periculoasă.** Sunetul indică schimbările (bătaie la ușă - vine cineva, zgomotul motorului devine din ce în ce mai puternic - se apropie). **O persoană cu deficiențe de auz poate percepe aceste sunete doar de aproape sau foarte slab.**

Deficiența de auz este un termen colectiv pentru pierderea auzului de diferite grade și tipuri, care poate fi congenitală sau rezultatul unei boli, leziuni sau tulburări de dezvoltare.

Există două tipuri de deficiență de auz:
hipoacuzie și **surditate.**

Urechea umană aude sunete de intensități diferite. Intensitatea sonoră se măsoară în decibeli, și se indică prin dB.

Intervalul normal pentru o persoană cu un auz bun este între	0 și 25 dB.
Hipoacuzie: pierderea de auz între	**25 și 90 dB**
Intervalul de tranziție între hipoacuzie și surditate: pierderea de auz între	90 și 110 dB
Surzenie: pierdere de auz de peste	**110 dB**.

Puterea sunetelor	
Valoarea decibelului	**Incidenţă**
0 dB	Pragul de auz al unui copil cu auz bun.
30 dB	Foșnet de frunze.
50- 60 dB	Volumul conversației.
80 dB	Zgomot puternic de stradă.
120 dB	Zgomotul motorului.
130 dB	Ciocan de aer.

Tabelul arată că surzii aud doar foarte slab sau deloc zgomotul de la motor, iar volumul normal al vorbirii deloc.
Auzul lor este ajutat de **aparate auditive retroauriculare** sau de **implanturi** care amplifică vorbirea. Acestea pot funcționa cu baterii sau acumulatori.

Consecințele deficienței de auz:
Cei care au întâlnit vreodată o persoană cu deficiențe de auz sigur au auzit că vocea persoanei surde sună ciudat și că exprimarea ei este adesea greu de înțeles (deoarece nu își poate auzi propria voce în mod corespunzător). Sunetele de vorbire pe care copilul nu le poate auzi bine se dezvoltă greu sau incorect. Cu cât pierderea de auz este mai severă, cu atât mai multe sunete de vorbire sunt afectate de pronunția greșită.

Copiii surzi trebuie să învețe să vorbească în mod artificial. Neputându-și auzi propria voce, ei nu au autocontrol, iar articularea lor este diferită de cea a copiilor care aud. Doar pentru că un copil surd vorbește necorespunzător nu înseamnă că are o deficiență mintală.

În cadrul comunității surzilor există persoane cu diferite niveluri și grade de hipoacuzie. Limbajul semnelor este limba lor maternă, iar limba națională este o limbă străină pentru ei. Ei se simt ca niște străini în propria lor țară. În același timp, persoanele cu deficiențe de auz sunt foarte de încredere, de exemplu la locul de muncă, deoarece doresc să demonstreze că nu sunt diferite, doar comunicarea le este dificilă. Multe magazine angajează cu plăcere persoane cu deficiențe de auz, în astfel de cazuri, de exemplu la casa de marcat se afișează pictograma pentru persoanele cu deficiențe de auz.

Cum să comunicăm cu persoanele cu deficiențe de auz?

Mijlocul de comunicare pentru persoanele cu deficiențe de auz este limbajul semnelor, care, din punct de vedere lingvistic, este la fel ca orice limbă vorbită. Acest limbaj nu funcționează acustic, ci prin semnale. Nu numai mâna, ci și mimica facială, postura și articularea joacă un rol important în limbajul semnelor. Fiecare națiune are un limbaj semnelor diferit.

Merită să întrebați persoana surdă despre metoda de comunicare adecvată, acesta este un gest foarte important și pentru el. Cu toate acestea, în multe cazuri, ajutorul exagerat nu va face decât să înrăutățească situația, așa că fiți atenți la acest aspect.

Există mai multe metode de comunicare care pot fi folosite:

- există mai multe metode de comunicare care pot fi utilizate: comunicare în funcție de nivelul de surzenie - utilizarea auzului rezidual (vorbind mai tare);
- citirea pe buze (să vorbim mai încet, mai clar și să ne întoarcem cu fața la persoana respectivă);
- ABC-ul cu degetele (degetele formează literele, mai rar folosit;
- semne fonemice (mâinile și buzele împreună îi ajută pe surzi);
- comunicarea scrisă (cea mai precisă în cazul persoanelor surde).

sursa: You Tube

(sursa: imagine proprie

Reguli importante în comunicare:

- Înțelegerea vorbirii poate fi dificilă în mediu zgomotos.
- Vorbește întotdeauna față în față cu persoana cu deficiențe de auz pentru a o ajuta la citirea pe buze.
- Dacă te adresezi persoanei cu deficiențe de auz din spate, aceasta nu își va da seama. Atinge-i umărul! Dacă te afli în raza lui vizuală, dar distanța este mare, fă-i cu mâna! Dacă te afli în apropierea unui întrerupător, aprinde și stinge lumina pentru a-i face un semnal luminos.
- Contactul vizual este important, chiar și dacă comunicați prin limbajul semnelor, priviți persoana cu deficiențe de auz în ochi.
- Încearcă întotdeauna să vorbești cu ei de aproape - dar nu prea de aproape, deoarece acest lucru poate împiedica citirea pe buze - și vorbește puțin mai tare. Distanța ideală este de 1-1,5 metri.
- Nu vorbi foarte încet și nu articula exagerat (acest lucru nu îi ajută)! Vorbește într-un ritm normal, cu o articulare naturală.
- Nu te întoarce cu spatele când vorbești, ci întotdeauna cu fața la ei.
- Dacă ai gumă de mestecat în gură, scoate-o, pentru că îți modifică articularea, iar cuvintele sunt mai greu de înțeles.
- Dacă stai cu spatele fie la o fereastră, fie la soare, persoana cu deficiențe de auz este deranjată de lumina puternică care îi intră în ochi, ceea ce afectează imaginea de citire pe buze.
- Este recomandabil să folosim cuvinte simple, scurte și precise când ne exprimăm.
- Citirea pe buze poate fi îngreunată de părul care cade pe fața vorbitorului, de mustață și barbă în cazul bărbaților.
- Este deranjant dacă vorbitorul își acoperă gura (de exemplu, cu o mască la medic), astfel că nu se pot citi buzele.
- Mimica facială expresivă este importantă pentru ei pentru a înțelege mai ușor.
- Persoanele cu deficiențe de auz foarte accentuate (surzi) sunt ajutate de limbajul semnelor.
- Limbajul semnelor este transmis persoanelor cu deficiențe de auz de către interpreți ai limbajului semnelor. Interpreții limbajului semnelor poartă de obicei haine negre pentru a face semnele manuale mai vizibile.

Informații privind situații de urgență pentru copiii cu deficiență de auz

Noțiunea de dezastru

Dezastrul este un cuvânt de origine greacă. Acesta înseamnă un eveniment brusc, distrugerea de vieți omenești, bunuri materiale și resurse naturale.

Dezastru: o situație de urgență care pune în pericol viața, sănătatea, bunurile materiale ale oamenilor și mediul natural.

Gestionarea dezastrelor: prevenirea dezastrelor, eliminarea pericolelor, eliminarea cauzelor acestora, protejarea vieții și bunurilor populației, realizarea operațiunilor de salvare.

Pericol de dezastru: un proces sau o stare care se poate aștepta în mod rezonabil să aibă ca rezultat probabilitatea producerii unui dezastru, punând astfel în pericol sănătatea umană, mediul sau siguranța vieții și a bunurilor.

incendiu extins de mari proporții

accident în masă

cutremur

alunecare de teren

inundație

tsunami

epidemii

furtună

secetă

Incendii și combaterea incendiilor

Protecţia împotriva incendiilor, prevenirea incendiilor

Strămoșii noștri au învățat cum se aprinde focul, în mod accidental sau conștient, acum mai bine de 1 milion de ani. Astfel s-au protejat împotriva animalelor sălbatice și a frigului. Focul este util (gătit, copt, încălzit, iluminat). De asemenea, trebuia învățată stingerea incendiilor. Aceasta este "protecția împotriva incendiilor" preistorică.

Ardere: procesul chimic prin care un material inflamabil se combină cu oxigenul din aer.

Arderea necesită existența simultană a trei condiții de bază:

- material inflamabil,
- mediul de ardere (care este în principal **oxigenul** care permite oxidarea),
- temperatura care atinge temperatura de aprindere a substanței.

Oprirea arderii:

- înlăturăm materialul combustibil,
- sustragem oxigenul,
- scădem temperatura materialului combustibil.

Dacă unul dintre cei 3 factori nu este prezent, arderea nu este posibilă.

1. Scădem temperatura materialului combustibil: hârtia din coșul de gunoi ia foc, se toarnă o găleată cu apă peste ea și nu mai poate arde.

2. Înlăturarea materialului combustibil: pompierii scot din clădire materialul care arde (de exemplu, televizorul care arde, poza, covorul etc.).

3. Sustragerea oxigenului: materialele care ard sunt scoase din clădire (de exemplu, televizorul, tabloul, covorul etc. care arde).

<u>Gruparea incendiului în funcție de mărimea și amploarea acestuia:</u>

- **Incendiu mic:** focul poate fi stins cu un stingător manual. Incendiile mici sunt în principal incendii în gospodării.
- **Incendiu de dimensiuni medii:** este nevoie de intervenția pompierilor pentru a-l stinge.
- **Incendii mari:** pompierii intervin cu o forță mare (mai multe mașini de pompieri) pentru a stinge incendiul.

Nu stingeți echipamentele electrice **cu apă!**

- În cazul unui incendiu electric, întrerupătorul principal de alimentare trebuie oprit! Scoateți instalația de sub tensiune!
- Acoperiți uleiul din tigaie cu un capac, nu turnați niciodată apă pe el! Aburul produs poate provoca arsuri.

Pericol de incendiu acasă

În locuințele noastre există multe pericole care pot provoca incendii, de exemplu:

- utilizarea necorespunzătoare a chibriturilor,
- focul provocat de aparatele electrice,
- în bucătărie, atunci când gătiți, uleiul din tigaie poate lua foc etc.

Folosiți o brichetă doar acolo unde nu există materiale combustibile în apropiere. Trebuie menținută în permanență ordinea învățată, și obiectele trebuie păstrate în același loc. Obiectele inutile care obstrucționează deplasarea în bucătărie nu trebuie să se afle pe tejghea, pe masă sau pe podea.

Primul simbol indică substanțe inflamabile, iar al doilea substanțe explozive. Cu astfel de diagrame nu trebuie să fie aduse niciodată în apropierea unui foc!

Cum ne dăm seama că există un incendiu?
Se simte mirosul de fum, se văd flăcări și fum, temperatura înconjurătoare este în creștere.

În cazul în care detectați un incendiu

- Evacuați persoanele și obiectele expuse la incendiu prin coridoare, scări, terase, balcoane.
- Incendiul trebuie anunțat rapid pompierilor, deoarece fiecare minut de grabă poate salva vieți, în timp ce fiecare minut de întârziere poate provoca pagube mari.
- Să ne păstrăm calmul!

Semnalarea incendiilor

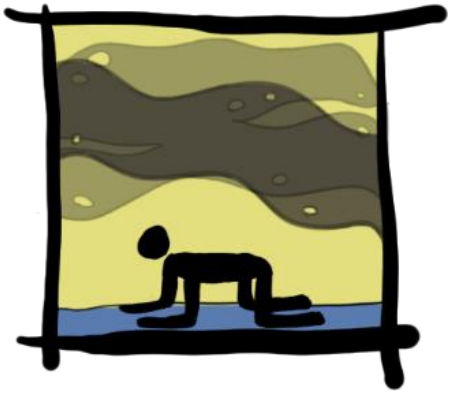
Cum poți semnala?

În multe țări ale Uniunii Europene sunt disponibile aplicații pentru telefoane mobile și tablete care ajută foarte mult persoanele cu deficiențe de auz să comunice în situații de urgență. În aceste cazuri, persoanele cu deficiențe de auz pot solicita ajutor de la organizațiile de ajutor prin numărul unic de urgență. Puteți descărca astfel de aplicații folosind Magazinul Google Play.

Aplicațiile pre-descărcate de obicei trebuie să fie completate cu date personale, astfel încât să puteți fi identificat cu ușurință atunci când apelați pentru ajutor. Aflați dacă există o aplicație similară în țara de destinație.

În caz de incendiu, anunță un vecin că ești în pericol. Sună, strigă, face zgomot!
Dacă nu poți să te îndrepți spre ieșire, ieși pe balcon, du-te la o fereastră, fă cu mâna, strigă! Un sfat util este să ai întotdeauna la îndemână o piesă de îmbrăcăminte roșie sau viu colorată pe care să poți flutura pentru a da semnal.

Dacă nu poți ieși din locuință: umezește un material textil (prosop de vase, prosop de mâini, prosop, orice) și pune-l la nas, la gură și întinde-te, pentru că aerul este mai curat în apropierea podelei.



Îți semnalează ție că a izbucnit un incendiu:
Vezi că toată lumea este nervoasă, se grăbește, se agită sau aleargă, simți miros de fum. Degeaba strigă, nu înțelegi. Nu intra în panică! Semnalizează și toată lumea va ști că ai probleme de auz, pentru că nu se vede de la distanță că porți un aparat auditiv.

Fii atent la buzele sale! Întorcându-se spre tine, spune "este un incendiu! Te ia de mână, îți face semn să îl urmezi spre calea de evacuare, spre ieșirea de urgență.

Pompierii

Cine sunt cei care ne salvează? Ce trebuie știut despre pompieri?

(sursa: Pompierii Miercurea Ciuc)

Îmbrăcăminte de pompieri, echipament de protecție:

cască

jachetă

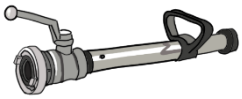
pantaloni

cizme

mănuși

Pompierii își pregătesc cizmele și pantalonii așa cum se arată în imagine. Astfel le pot îmbrăca rapid și ușor. Dacă sunt alertați, trebuie să pornească la drum în 2 minute (chiar dacă fac baie sau dorm)!

Chiar și cu prețul vieții, pompierii salvează viețile și bunurile altora, ajutând acolo unde se întâmplă un dezastru: incendii, pagube provocate de furtuni, inundații; salvează oameni și animale din înălțimi, din adâncuri și din ape. Ei lucrează în haine speciale de protecție, în echipament de protecție, cu echipamente speciale, de ex.:



În imagine sunt prezentate principalele instrumente de lucru ale pompierilor. Stingerea incendiilor se realizează cu ajutorul furtunurilor de incendiu, a țevilor de refulare și a colectorului. Târnăcopul și scara îi ajută să se apropie de locul incendiului.

Este recomandată o vizită la o stație de pompieri, unde se poate vedea (atinge și pipăi) echipamentul pompierilor, se poate urca într-o mașină de pompieri, se poate încerca îmbrăcămintea de protecție și să faceți cunoștință cu munca lor.

Stațiile de pompieri sunt, de obicei, deschise pentru vizite.

Alarma de incendiu la școală

În școală ar trebui să se organizeze un exercițiu de răspundere la alarmă de incendiu cel puțin o dată pe an. Acest lucru este necesar pentru a se familiariza cu un traseu diferit de cel cu care ești obișnuiți în cazul în care are loc un incendiu și trebuie să părăsești clădirea.

Cum este semnalată Alarma de incendiu?
Alarma poate suna în orice moment, ascultați cu atenție, sună altfel, ca și cum ar semnala sfârșitul orei: Alarma de incendiu poate fi semnalizată prin intermediul unei coloane sau chiar prin strigătul puternic într-un difuzor.

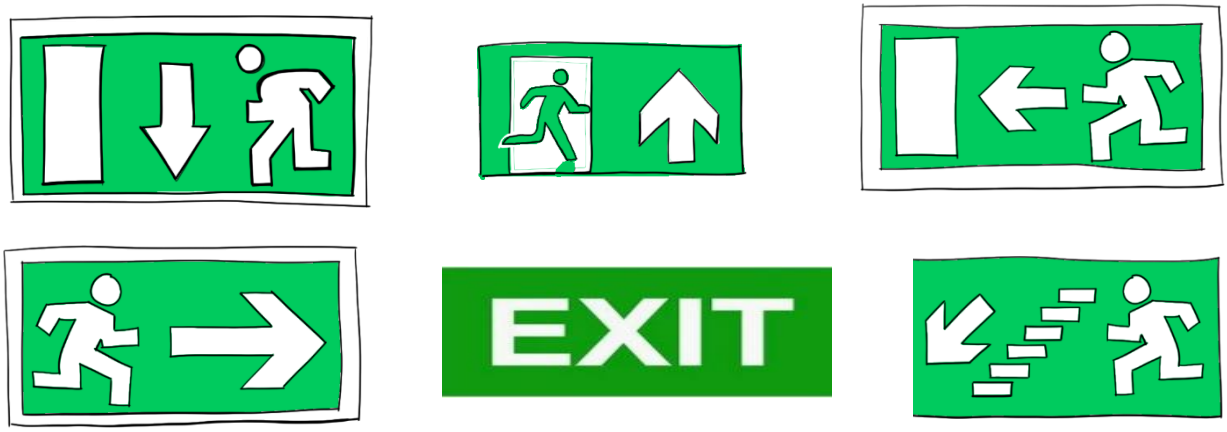
Dispozitivul suplimentar de semnalizare luminoasă conectat la difuzoare poate fi ușor perceput și văzut de o persoană cu deficiențe de auz care poate fi singură în cameră. În unele facilități se folosesc așa-numitele bucle de inducție sau semnale vibratoare, care pot fi folosite pentru a atrage atenția persoanelor cu deficiențe de auz asupra situației de pericol.

Dacă profesorul tău spune că s-a dat alarma de incendiu (pentru surzi), atunci fii atent și urmează instrucțiunile acestuia. În școala voastră este posibil să existe o alarmă diferită de cele descrise mai sus, de exemplu cu un semnal luminos (lampa). În acest caz, trebuie să recunoașteți acest semnal și să știți ce trebuie să faceți.

Ce trebuie făcut? Trebuie să urmați instrucțiunile profesorului și să vă comportați disciplinat! Cele mai importante lucruri trebuie luate în mână (îmbrăcați o haină iarna) și lăsați camera în ordinea obișnuită. Urmând semnele/luminile de evacuare și indicațiile profesorului, să părăsească clădirea școlii și să se adune la locul desemnat și așteptați instrucțiuni suplimentare.

Cunoști traseele în interiorul școlii, nu trebuie să mergi într-un loc străin, ci la locul de adunare desemnat în caz de incendiu. Dacă școala dispune de o hartă care indică traseul pe care trebuie urmat într-un astfel de caz, aceasta este utilă. În caz contrar, ascultați cu atenție cuvintele de ajutor și instrucțiunile.

Ieșirea din clădire este indicată de marcaje de evacuare și de indicatoare de ieșire de urgență, aceste semne indică unde să mergi cu o lumină puternică, un fundal verde și figura unei persoane care fuge.



Nu uita că în caz de incendiu utilizarea liftului este interzis!

Dacă are loc într-adevăr un incendiu într-o clădire mare, aglomerată sau comună (de exemplu, teatru, mall, cinematograf etc.), cel mai important lucru este să informați corect persoana cu deficiențe de auz, să vă întoarceți spre ea și să-i spuneți încet, să-i arătați să vă urmeze, să vă asigurați că vă urmează cu adevărat și că încearcă să părăsească clădirea.

Alte situații de urgență

Inundații și protecție împotriva inundațiilor

Inundațiile au loc atunci când nivelul râului crește și iese din albie din cauza precipitațiilor abundente din bazinul hidrografic. Inundațiile pot apărea și ca urmare a topirii abundente a zăpezii.

Riscul de inundații este controlat prin consolidarea barajelor existente prin stivuirea sacilor de nisip într-o anumită ordine. Barajul astfel construit este o structură temporară, o barieră, care este îndepărtată atunci când riscul a trecut.

Dacă locuința ta este expusă riscului de inundații și trebuie să o părăsiți, familia ta te va ajuta să împachetezi lucrurile esențiale.
Nu uita că ordinea ta obișnuită este în continuare foarte importantă, deoarece poți împacheta singur lucrurile esențiale:

- documente de identitate,
- telefonul și încărcătorul,
- bani, carduri bancare,
- dacă iei medicamente, nu le lăsa acasă,
- alimente și apă potabilă pentru 2 zile,
- produse de igienă,
- îmbrăcăminte impermeabilă,
- pătură,
- jucăria preferată și, dacă este cazul, animalul tău de companie!

De asemenea, în această situație, cel mai important lucru este să nu intri în panică! Nu ești singur, profesioniștii lucrează pentru a elimina pericolul. Ascultă știrile, dar nu băga în seamă zvonurile înfricoșătoare! Informații credibile sunt disponibile de la autoritatea pentru gestionarea dezastrelor.

Ce este de făcut dacă apare o inundație bruscă?

Gândește-te bine! Ce observi? Ce vezi? Oamenii aleargă nervoși pe stradă, iar autovehiculele părăsesc locul. Apa năvălește pe străzi.
Mă gândesc: există aici un râu care poate ieși din albie? A plouat mult în ultimele zile? S-a anunțat la știri ieri, azi, că există riscul de inundații?

Cum îl poate ajuta omul care aude pe cel surd?
Dacă vezi o persoană care se comportă speriată, arată cu degetul, face semne cu mâna, îți poți da seama că nu înțelege ce se întâmplă în jurul ei, nu știe ce să facă sau unde să meargă?
Du-te la el si infrunta-l (astfel încât să îți vadă gura) spune-i „Este o inundație“!
Întoarce-te spre el (astfel încât să îți vadă gura) și spune-i: ”Este o inundație!”

Urcă cât de sus poți, de exemplu, la etaj, în pod, în aer liber pe un deal.

Se poate reveni la clădiri și apartament doar după trecerea pericolului de inundații și dacă autoritățile permit întoarcerea. Înainte de aceasta, este necesară dezinfectarea și curățarea locuinței. Ajuns înapoi în locuința ta, fii foarte atent când te deplasezi, pentru că acum lucrurile tale s-ar putea să nu fie în același loc și în același mod în care le-ai lăsat.

Furtună
O furtună este întotdeauna însoțită de ploaie, vânt, tunete și fulgere. Dacă te afli în aer liber și, dintr-o dată, începe să bată un vânt puternic, „miroase a ploaie" și auzi deja tunetele, înseamnă că furtuna se apropie, trebuie să ajungi la adăpost cât mai repede posibil. Dacă te afli la oraș, orice magazin, bancă, oficiu poștal, clădire comunitară este potrivită și receptivă pentru a te adăposti atât timp cât durează furtuna. La intrarea în încăpere, spune-ți numele după ce ai salutat pe cei prezenți, și spune că ai deficiențe de auz și ceri ajutor, pentru că sosește o furtună.
După ce pericolul a trecut, mulțumește pentru ajutor și poți să-ți continui drumul.

Dacă furtuna te lovește într-o zonă deschisă (presupunând că nu ești singuri), evită să te adăpostești sub copaci înalți, stai departe de stâlpi și turnuri. Caută adăpost într-o peșteră sau într-un vehicul. Dacă acest lucru nu este posibil, ghemuiește-te cu picioarele închise, atinge solul pe o suprafață cât mai mică sau pune-ți un strat izolator sub picioare, de exemplu o haină, o cârpă sau o piatră.

Pericole la domiciliu

Cele mai frecvente accidente au loc în bucătărie, ca de exemplu **arsuri și tăieturi**.

Rana de arsură

Dacă îți arzi mâinile, ține-le imediat sub apă rece timp de câteva minute. Scoate apoi o foaie de tifon din cutia de prim ajutor cu care te-ai familiarizat și care se află într-un loc permanent, păstrând tifonul steril dacă este posibil, atingând doar marginile (așa rămâne steril),, și pune-o pe rană, apoi solicită asistență medicală cât mai repede. Arsura poate fi minoră, care provoacă doar roșeață sau băsici, dar pentru a evita infecțiile este mai bine să consultați un medic.

Este un sfat bun să așezi întotdeauna oala pe o plită rece și abia apoi să pornești aragazul sau plita electrică. Folosește comutatorul aragazului conform indicațiilor specifice, întotdeauna pe cea mai joasă treaptă de gătit.

Rănirea cauzată de instrumente de tăiere ascuțite, fișiere

Bucătăria este locul unde te poți tăia cel mai ușor. Accidentele se întâmplă chiar și celei mai experimentate gospodine. Muchiile cuțitelor trebuie întotdeauna protejate, cuțitele trebuie mânuite cu grijă și, dacă este posibil, trebuie folosit un apărător de muchie. Pune întotdeauna cuțitele la loc atunci când nu le folosești, deoarece ele pot provoca vătămare gravă chiar și dacă cad! Nu lăsa pe tejghea sau pe aragaz obiecte de care ai putea să te lovești și să te rănești (de exemplu, o oală cu apă clocotită, o tigaie plină cu ulei etc.)!

Dacă te tai la mână, acoperă rana cu tifon steril, sângerarea ușoară se va opri în 2-3 minute. Dacă sângerarea nu se oprește, este abundentă, sună în modul obișnuit.

Substanțe chimice în casă

Substanțe chimice - când auzim expresia, de obicei ne gândim la lichide periculoase cu miros înțepător, deși categoria substanțelor chimice include produse de curățare (detergenți și produse de spălat vase), dezinfectanți, pesticide, fungicide, vopsele, diluanți, etc. Produsele trebuie întotdeauna păstrate în același loc și în flaconul original.

De asemenea, se poate distinge conținutul flacoanelor după mirosul lor, dar nu uita că nu trebuie să te apleci și să inhalezi puternic, deoarece inhalarea multor substanțe corozive reprezintă pericol pentru sănătate. Deschide cu grijă flaconul, pune-l jos și cu mișcări ușoare direcționează mirosul spre nas! Atunci când este amestecat cu aerul, substanța emanată este mai puțin iritantă decât în formă concentrată. Fiecare dintre aceste substanțe chimice are un miros special, deci merită să te familiarizezi cu cele mai frecvente mirosuri și să participi în câteva exerciții distractive de recunoaștere a miroaselor. Cu toate acestea, substanța chimică nu este o jucărie!
Podele: asigură-te că, dacă verși ceva, ștergi imediat pentru a nu aluneca.

Să circulăm!

Circulația poate fi periculoasă în sine, dar dacă respectăm regulile de circulație, nu vom fi în pericol. Este important să cunoașteți semnele de circulație și regula priorității de dreapta. Bicicletele sunt cel mai frecvent mijloc de transport pentru copii, precum și numeroasele tipuri diferite de trotinete care sunt populare în zilele noastre. Cea mai importantă regulă este să ai grijă de tine și să ai grijă de ceilalți!

Atunci când traversați strada, vă poate ajuta un semafor. Să circuli întotdeauna cu atenție și nu uita că mașinile cu sirene și lumini albastre (ambulanțe, poliție, pompieri) au prioritate de trecere, așa că privește în jur când se aprinde culoarea verde a semaforului și doar după aceea traversează pe trecerea de pietoni.

Timp liber, sport

Activitatea fizică este foarte importantă pentru a ne menține sănătatea, așa că există cluburi sportive speciale în care se pot practica majoritatea sporturilor obișnuite - într-un mod puțin diferit și de persoanele cu deficiențe de auz. Cele mai populare sunt tenisul de masă, ciclismul, atletismul, handbalul, fotbalul, șahul și înotul. Experiența succesului îți dă aripi și poți să-ți faci prieteni, iar lumea ți se deschide. O regulă importantă de urmat este aceea de a asculta indicațiile antrenorului și de a fi atent la tine însuți și la ceilalți.

Drumeții

Nu merge niciodată singur în drumeții, chiar dacă crezi că nu există nicio șansă să te pierzi. Traseele din pădure se pot schimba, copacii căzuți îți pot împiedica deplasarea, dar se poate întâmpla și ca o furtună și nu poți ajunge într-un loc adăpostit.
Și în cazul în care faci o drumeție cu un ghid, fii atent, mergi doar pe drumul marcat, nu te abate!

Este plăcut să atingi o floare, dar fă-o cu grijă, nu o smulge, ci doar o miroase. Nu fă gălăgie, pădurea merită respect, animalele care trăiesc în ea se tem de zgomot. Nu arunca niciodată gunoiul, există coșuri de gunoi, aruncă-l în ele sau ia-l cu tine acasă. Dacă am adus un flacon plin, pe cel gol îl putem duce cu ușurință până acasă!

Să ascultăm întotdeauna instrucțiunile ghidului, să nu rămânem în urmă și să luăm cu noi cele mai necesare și practice lucruri pentru o drumeție de câteva ore.
Care sunt acestea?

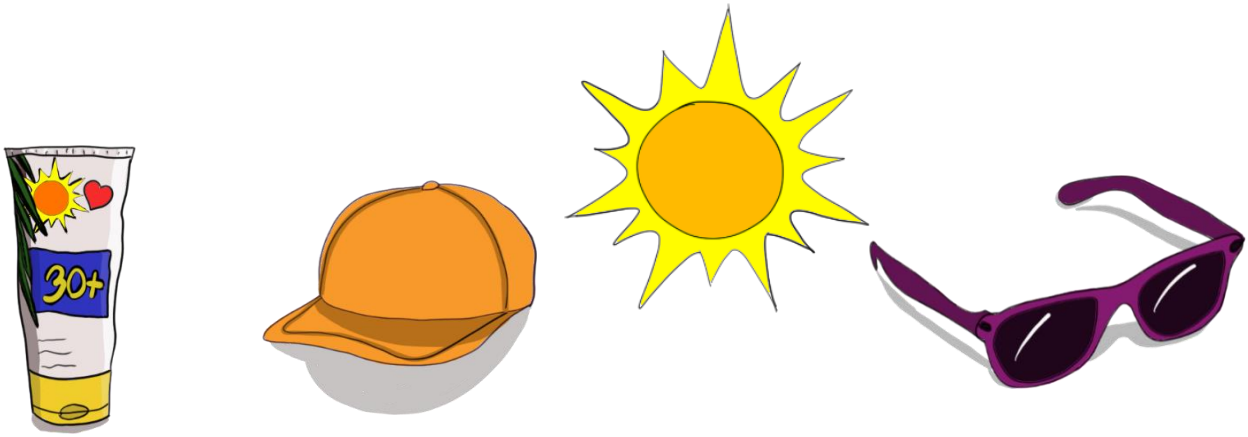
- documentele tale, bani sau card de credit,
- telefon încărcat,
- mâncare și băutură,
- pelerină de ploaie.

Bucuriile verii

Scăldatul

Vara toată lumea este mai relaxată, copiii și adulții aleargă pe plajă, se joacă cu mingea, aleargă cu mâncare și băuturi în mâini, fără să fie atenți, fără să se gândească că nu toată lumea îi poate auzi. Majoritatea accidentelor rezultă din neatenție!

Din cauza razelor UV puternice, stai la umbră, folosește loțiune cu factor ridicat de protecție, poartă o pălărie, ochelari de soare în apă! Bea multe lichide, mai multe decât în zilele obișnuite.



Simptomele insolației: frisoane, febră, dureri de cap, greață, roșeață.
Dacă apar simptome de mai sus, odihnește-te într-o cameră răcoroasă și, dacă este necesar, ia calmante pentru febră și durere. Dacă simptomele sunt severe, cere sfatul unui medic!

Nu înota în lacuri și râuri naturale decât sub supraveghere, deoarece apele naturale sunt imprevizibile și pot fi foarte periculoase.

Excursii cu barca: permise numai cu asistența unui adult. Poartă întotdeauna o vestă de salvare! Respectă instrucțiunile ghidului/educatorului! Dacă este posibil, păstrează hainele uscate, mâncarea, telefonul în butoaie impermeabile aflate în barcă!

Bucuriile iernii

La săniuș, la schi

Să nu te dai niciodată singur cu sania, pentru că aceasta nu este ușor de dirijat. Îmbracă-te călduros, dacă este posibil cu haine impermeabile. Nu sta în frig mai mult de 2 ore. Petrece mai puțin timp în aer liber, dar mai des.

Sporturile de iarnă sunt periculoase pentru rănirea membrelor și a capului. Poartă întotdeauna cască de protecție! Dacă te-ai rănit, strigă după ajutor. Nu te panica, ajutorul va sosi!
În caz de ninsori abundente, în munții înalți poate apărea pericolul de avalanșă. De obicei, acest lucru se anunță din timp, așa că informați-vă întotdeauna înainte de a pleca la săniuș. Nu vă abateți niciodată de la traseul marcat.

Întrebări pentru pregătire

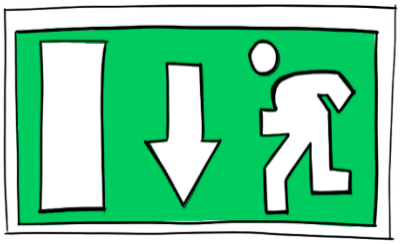
Reluați ceea ce ați învățat despre foc.

1. **Care sunt cele trei condiții pentru ardere?**

2. **Ce materiale combustibile cunoașteți? Care sunt materialele combustibile din imagini?**

3. **Care sunt mijloacele pentru combaterea incendiilor? Imaginile vă vor ajuta!**

4. **Ce înseamnă aceste diagrame?**



5. **Care este numărul de apel pentru pompieri?**

6. **Ce trebuie să le comunicați pompierilor în cazul unui incendiu?**

7. **Poți folosi ascensorul în caz de incendiu?**

Titlul proiectului:	ROHU72 CBN (Cross-border network for disaster resilience and emergency situations risks management)
Editor materialului	Asociații Agenției de Dezvoltare Euroregională Dunăre-Criș-Mureș-Tisa SRL Nonprofit de Utilitate Publică
Data publicării:	Septembrie 2023

Acest proiect este cofinanțat de Uniunea Europeană prin Fondul European de Dezvoltare Regională în cadrul Programului Interreg V-A România-Ungaria.

Conţinutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziţia oficială a Uniunii Europene.