

- să nu uităm de animalele de companie în timpul salvării;
- în special, să luăm cu noi obiectele de valoare și cărțile de identitate;
- să nu ne întoarcem niciodată în casa în flăcări;
- chiar și copiii ar trebui să știe unde se află întrerupătorul principal pentru gaz și electricitate și cum să le închidă și să le pornească!

### **Părăsirea clădirii incendiate**

Scopul este de a scoate pe toată lumea din clădirea aflată în pericol sau în flăcări! Dacă ajutăm, siguranța personală trebuie să fie prioritară.

- Să închidem ușa când plecăm!
- Să folosim ieșirea de urgență și calea de evacuare spre exterior!
- Să mergem la locul de adunare cât mai repede posibil (în școli și instituții publice există și indicatoare în acest sens)!
- Să ajutăm bolnavii, bătrânii și copiii să părăsească primii zona de pericol!
- Străinii s-ar putea să nu cunoască opțiunile locale de evacuare, așa că trebuie să-i ajutăm!
- Să nu uităm că nu trebuie să folosim ascensorul în caz de incendiu!

### **Aerul umplut cu fum și gaze**

Într-un spațiu închis, arderea modifică compoziția aerului, crescând cantitatea de monoxid de carbon și de gaze toxice și scăzând cantitatea de oxigen.

- Dacă este posibil, să nu intrăm într-o astfel de clădire!
- Dacă observăm că de undeva iese fum, să nu deschidem ușa!
- Dacă nu putem ieși dintr-o astfel de clădire, să încercăm să ajungem într-o cameră cu o fereastră exterioară și să închidem ușa încăperii!
- Dacă trebuie să trecem printr-o zonă plină de fum, să încercăm să ne deplasăm cât mai aproape de nivelul podelei, unde se află aerul curat!
- Acolo unde este doar fum, să deschidem ușile și ferestrele, dar acolo unde este foc, acest lucru este interzis!
- În cazul unui incendiu, cauza principală de moarte este fumul, în timp ce căldura este doar o cauză secundară.
- Fumul este format dintr-o parte vizibilă, care îngreunează orientarea, și o parte invizibilă, care poate fi periculoasă.
- Într-o proporție semnificativă de incendii se produce monoxid de carbon.
- Gazele de ardere sunt fierbinți, așa că se ridică în sus. În timpul evacuării, trebuie să ne deplasăm târându-ne pe podea pentru a ajunge în spațiul sigur.
- Gazele rezultate sunt fierbinți și se ridică spre tavan, unde devin din ce în ce mai fierbinți. Atunci când aceste gaze ating punctul de aprindere, viteza de propagare a incendiului crește exponențial. Dacă vedem fum gros și negru sub tavan, trebuie să fugim!
- În urma arderii anumitor substanțe, se pot produce fumuri toxice, care pot provoca pierderea cunoștinței dacă sunt inhalate. Clădirea trebuie evacuată imediat!

Informați pompierii cu privire la locația incendiului, la direcția de răspândire a focului, la persoanele, animalele și obiectele aflate în interior și la ceea ce s-a făcut până în prezent.

## **Possibilități de accident la domiciliu**

### **Curentul electric și efectele sale**

În caz de electrocutare, pot apărea mai multe efecte: contracții musculare, creșterea tensiunii arteriale, disfuncții de formare a celulelor, aritmii cardiace, fibrilație atrială cardiacă. De obicei, acest lucru nu provoacă deces. În cazul unui șoc electric de câțiva amperi sau de durată mai lungă, se pot produce arsuri și leziuni interne. Simptomele depind de cât timp a durat șocul și de modul în care persoana a fost electrocutată. Cu cât tensiunea și intensitatea sunt mai mari, cu atât cresc și șansele de ardere. De asemenea, contează și punctul în care curentul a intrat în corp: dacă un curent foarte mare a intrat în corp printr-un fir foarte subțire, punctul de intrare se poate arde foarte tare. Contează însă și punctul de ieșire, respectiv traseul curentului: contează prin ce organe trece și dacă trece sau nu prin inimă. Acesta depinde și de postură, precum și de tipul de încălțăminte purtat: cu tălpi de cauciuc, riscul este cu siguranță mai mic, deoarece acestea sunt izolatoare. Curentul alternativ poate provoca spasme musculare, ceea ce împiedică victima să dea drumul la cablul electric. Să facem tot ce ne stă în putință pentru ca întreruperea curentului să fie efectuată imediat!

## **Cunoștințe generale de depozitare**

### **Depozitarea acasă**

Să nu ținem în casă lucruri inutile! Lucrurile nefolosite și inutile se vor transforma în cele din urmă într-un masă inflamabilă.

Depozitarea materialelor periculoase: în cutia originală închisă, într-un loc care poate fi încuiat. Legislația prescrie cantitatea de materiale ușor inflamabile sau explozive care poate fi păstrată într-o casă de locuit.

Butelia de GPL nu poate fi depozitată în pivniță!

### **Substanțe chimice în gospodărie**

Folosim substanțe chimice în fiecare zi. pentru curățenie, bricolaj, renovarea casei și a locuinței. Trebuie să cunoaștem proprietățile chimice și fizice ale acestora, precum și regulile de depozitare și utilizare pentru a preveni orice pericol.

#### **Cele mai frecvent utilizate substanțe chimice**

- produse de curățare (detergenți de spălat vase, degresanți),
- detergenți pentru textile, agenți de îndepărtare a petelor,
- alte substanțe chimice (de exemplu, insecticide),
- vopsele, diluanți, adezivi.

Regula de depozitare este ca acestea să fie depozitate în cantități mici, în ambalaje originale, ferite de copiii mici, într-un loc care exclude orice risc de incendiu, de exemplu cămară, dulap metalic etc.

Se utilizează de preferință cu geamul deschis, ținând seama de indicațiile de pe ambalaj, de exemplu, cele cu privire la utilizarea mănușilor de protecție etc.

Folosiți numai solventul corect, de exemplu pentru vopsea, așa cum este indicat pe cutie/flacon.

### **Cele mai importante numere de apel**

Numărul de apel al serviciului de ambulanță:	961
Numărul de apel al pompierilor:	981
Numărul de apel al poliției:	995

**Numărul general pentru apeluri de urgență: 112**

### **Datele care trebuie furnizate serviciului de ambulanță sau poliției în cazul unui accident:**

- locația exactă a accidentului,
- numărul de victime,
- tipurile de vătămare,
- detalii privind persoana care sună,
- modalitatea precisă de acces.

### **Datele care trebuie furnizate pompierilor în caz de incendiu:**

- locația exactă a incendiului,
- accesibilitatea,
- tipul de material care arde,
- sunt în pericol vieți omenești,
- detalii privind persoana care sună.

Dacă suni la 112, numărul unic gratuit pentru apeluri de urgență, un operator de recepție a apelurilor va coordona alertarea forțelor de salvare și intervenție necesare.

**Nu uita că, pe majoritatea telefoanelor mobile, poți apela acest număr fără să deblochezi tastatura!**

Apelarea unui număr de telefon fără justificare nu este o joacă: viața altor persoane poate fi pusă în pericol dacă îți linia ocupată cu situații neadevărate.

## Circulația

În prezent, numărul mijloacelor de transport utilizate de tineri a crescut semnificativ.

Câteva dintre acestea sunt:

- bicicleta, bicicleta electrică,
- trotineta, trotineta electrică, plăci hoverboard și segway-urile (utilizarea lor nu este condiționată de permis – nu există reglementare nici măcar în Codul Rutier –, motiv pentru care viteza și teribilismul duc adesea la accidente),
- scuterele electrice.



Indiferent de vehiculul pe care îl conducem, cel mai important este să cunoaștem semnele de circulație, să ne asigurăm că echipamentul este în stare tehnică bună (de exemplu, lumini și frâne funcționale), să respectăm regulile de circulație, limita de viteză și să folosim semnalele cu brațul! Utilizați segway-ul numai pe drumul desemnat, altfel obstrucționați și puneți în pericol traficul, și nu numai traficul de mașini, ci și pe cel pietonal!

**Purtați echipament de protecție adecvat:** cască de protecție, genunchiere și cotiere, vestă de vizibilitate, curea de gleznă.

Nu folosiți telefonul în timp ce conduceți, deoarece vă poate distra atenția, iar câteva secunde de distragere a atenției pot duce la o tragedie! Circulația rutieră nu este locul pentru acte de teribilism!

Fiți atenți și la pietoni, deoarece de cele mai multe ori folosim aceste vehicule pe trotuare. Persoanele în vârstă reacționează mai lent la situațiile neașteptate. Reduceți viteza în apropierea școlilor, grădinițelor, unităților sanitare și a trecerilor de pietoni!

### **S-a întâmplat problema!**

Suntem capabili să ne îngrijim singuri? Îi putem ajuta pe alții?

Pentru a ajuta pe noi înșine sau pe alții, trebuie să avem cunoștințe de bază de prim ajutor.

## Ajutorarea copiilor cu dizabilități

Când vedem un copil cu dizabilități (cu deficiențe de vedere, de mobilitate, de auz), ne gândim imediat: oare cum să ne apropiem de el. Oare nu-l vom supăra? Ce să-i spunem? Ce să facem?

Copiii sunt mai toleranți decât adulții, dar pot fi și mai „cruzi”. Sinceritatea lor poate fi utilă, dar și dureroasă! Pentru a evita acest lucru, este o inițiativă foarte bună să vizitați instituțiile pentru persoanele cu deficiențe de mobilitate, dar este și mai utilă organizarea de activități precum evenimentele sportive, concertele sau evenimentele de ziua copiilor, la care copiii cu dizabilități și cei sănătoși se pot juca împreună. Aceste situații pot evidenția și faptul că și copilul cu dizabilități poate excela în anumite domenii, deoarece toată lumea se pricepe la ceva (de exemplu, cineva poate să cânte frumos sau să fie mai îndemânat la jocurile de societate sau la șah)!

În anexele la materialul educațional, puteți afla despre conceptul de dizabilitate și despre abordarea și ajutorarea copiilor cu dizabilități. Cum resimt ei pericolele, cum le pot preveni și cum se pot salva pe ei înșiși și pe alții în caz de probleme?

Citiți cu atenție, pentru că bunăvoința poate salva vieți!

## Cunoștințe de bază de prim ajutor

### Scopul acordării primului ajutor

În marea majoritate accidentelor, nu este prezent un profesionist din domeniul sănătății, lăsând recunoașterea problemei, evaluarea stării de sănătate și solicitarea de ajutor, precum și unele dintre etapele intervenției de urgență în seama persoanelor neprofesioniste prezente. Scopul acordării primului ajutor este de a asigura acordarea de asistență medicală persoanei rănite cât mai curând posibil și prevenirea deteriorării stării sale. Aceasta înseamnă nu numai tratarea leziunii, ci și comunicarea adecvată și încurajarea persoanei rănite.



### Prin urmare, primul ajutor, în termeni simpli, constă din următorii pași:

- recunoaștere, orientare,
- chemarea de ajutor,
- acordarea de ajutor.

Pot exista momente în care una dintre cele trei acțiuni se lovește de impedimente, este dificil sau imposibil de realizat. Dar acest lucru nu ar trebui să însemne că nu putem face nimic și cu siguranță nu poate însemna că nu ar trebui să facem nimic.

Uneori este posibil să nu fim siguri de amploarea problemei. Atunci când solicitați ajutor (prin apelul de urgență), puteți obține și răspunsuri despre ce trebuie să faceți, unde să mergeți, la ce să fiți atenți etc.

### Este necesar să se clarifice următoarele aspecte:

- Ce s-a întâmplat și cum?
- Există victime și, dacă da, câte sunt?
- Ce tipuri de vătămări s-au produs?
- Se pot identifica alți factori de risc care ar putea cauza răniri suplimentare?

Trebuie depuse eforturi pentru a preveni amenințările suplimentare, astfel încât toată lumea să fie în siguranță.

### Cea mai importantă întrebare: victima este conștientă?

Îngenuncheați lângă persoana rănită, întinsă pe spate, și puneți-i întrebări, mișcând-o/**scuturând-o** ușor de ambii umeri:

- Doamnă/domnule, știți ce s-a întâmplat?
- Cum vă numiți?
- Unde locuiți?
- Unde vă doare?

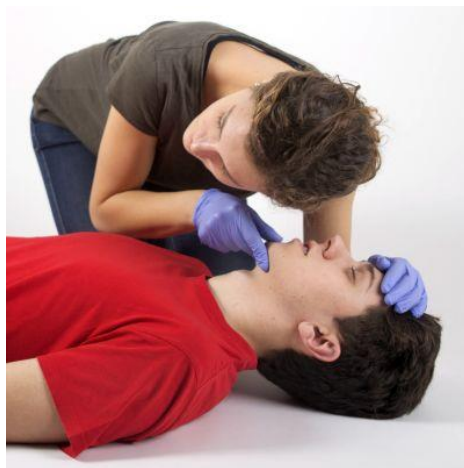
Dacă răspunde la aceste întrebări în mod clar și inteligibil, asistența ulterioară va depinde de aceasta (de exemplu, oprirea sângerării etc.).

Dacă nu răspunde, este inconștientă sau a decedat. Stabilirea decesului nu este treaba persoanei care acordă primul ajutor!

De unde știm dacă cineva este inconștient? Nu comunică! Trebuie stabilit dacă există respirație și circulația sângelui.

Ridicând bărbia victimei, îi eliberăm căile respiratorii, iar cu cealaltă mână așezată pe fruntea sa și cu urechea apropiată de orificiul nazal, încercăm să simțim dacă respiră, urmărind și cu privirea dacă i se ridică pieptul.

## Resuscitarea



Dacă nu respiră, trebuie începută resuscitarea, cu excepția cazului în care se observă semne incompatibile cu viața (cu alte cuvinte, este evident că persoana vătămată a murit). În conformitate cu cel mai recent protocol profesional, pulsul nu ar trebui examinat de ajutorul neprofesionist pentru a declara absența sau prezența circulației. Dacă persoana rănită tușește, înghite, se mișcă, atunci circulația este probabil prezentă.

La resuscitare, este important să nu fim deranjați de o masă de spectatori, dar să rugăm 2-3 persoane să ne ajute. Cheamă ambulanța la resuscitarea începută! Celălalt ajutor al nostru să fugă după defibrilator. Să dăm ordine clare!



Începem compresiile toracice și respirația gură la gură. Efectuăm 30 de compresii toracice prin așezarea palmelor mâinilor una peste alta și apăsarea sternului până la o adâncime de aproximativ 5-6 cm.



După compresii, suflăm aer de două ori, cu căile respiratorii libere (capul victimei înclinat pe spate și cu bărbia sprijinită). Să urmărim ridicarea pieptului.

Resuscitarea 30:2 va continua până când circulația pacientului este restabilită sau până la sosirea ambulanței.

Nu uitați: putem face greșeli, dar cea mai mare greșeală este să nu facem nimic!

Cum să folosim defibrilatorul?



Majoritatea clădirilor comunitare au astfel de dispozitive de salvare a vieții, cu pictograme și instrucțiuni vocale pentru a plasa tampoanele pe pieptul pacientului, după care trebuie urmate instrucțiunile vocale ale aparatului.

**Este important ca nimeni să nu atingă dispozitivul în timpul funcționării! Asta va „spune” și dispozitivul.**





Spuneți ambulanței ce ați făcut și cât timp a trecut de când ați început resuscitarea.

## Tipurile de vătămare

### Vătămări care pun în pericol viața:

- inconștient,
- hemoragie severă (arterială),
- probleme severe de respirație,
- leziune abdominală deschisă,
- în stare de șoc,
- arsuri care depășesc 30% din suprafața corpului.

### Vătămări grave:

- hemoragie abundentă (venoasă),
- fractură severă (coloană vertebrală, bazin, coaste, coapsă),
- conștiință tulburată,
- arsuri extinse.

### Vătămări ușoare:

- braț, mână sau laba piciorului ruptă,
- vânătăi, entorse sau contuzii,
- arsura este mai puțin extinsă.

### Care este cel mai important lucru de făcut?

- să menținem căile respiratorii libere,
- să aplicăm pansament de presiune arterială, pansament de presiune venoasă,
- să fixăm fractura sau leziunea țesuturilor moi,
- să acoperim rana,
- să menținem în stare de repaus persoana rănită!

**Șocul:** este definit din punct de vedere medical ca fiind o stare în care circulația sângelui este brusc compromisă în mod grav, organele vitale sunt private de oxigen, iar în organism se acumulează produse metabolice anormale. Multe dintre formele de șoc duc la deces.

**Simptomele:** depind de cauză, iar dacă este persistent, se creează o stare ireversibilă. Cea mai importantă sarcină constă în eliminarea cauzei șocului, oprirea sângerării și rehidratare.

## Îngrijirea rănilor

Rana reprezintă o lipsă de continuitate pe suprafața exterioară a corpului, provocată de o cauză mecanică. Rănilor pot fi tăiate, incizate, traumatice, împușcate, înjunghiate, mușcate sau de mutilare. Un obiectiv important este acela de a preveni infecția și de a evita leziunile suplimentare.

### Pași obligatorii

- Curățarea răni: spălați bine zona cu apă curentă pentru a evita pătrunderea bacteriilor în rană
- Dezinfectarea răni: dezinfectați zona din jurul răni pentru a evita infecțiile. Trebuie să se țină seama de posibila sensibilitate la iod a persoanei vătămate.
- Acoperirea răni: nu folosiți unguent în timpul activității! Să folosim bandaje sterile!

## Arsuri

Arsura este rezultatul contactului unui lichid, al vaporilor, gazelor, flăcării, metalului lichid etc. semnificativ mai cald decât temperatura corpului cu o suprafață corporală. Arsurile sunt clasificate în patru grade, în funcție de gradul de afectare a epidermei. Severitatea afecțiunii este determinată de mărimea zonei afectate, de gradul arsurii și de vârstă.

### Gradele:

În cazul unei arsuri de **gradul întâi**, este afectat doar stratul superior al pielii, epiderma. Zona arsă este roșie, pielea este întinsă, netedă și foarte dureroasă. Cele mai frecvente arsuri de gradul întâi sunt cele provocate de soare și de solarii.

**Arsurile de gradul doi** afectează toate straturile epidermei și mai multe straturi ale dermului. Arsurile superficiale de gradul doi se extind până la stratul superior al dermului și au o suprafață umedă, cu bășici, fiind foarte dureroase. Aspectul arsurii este caracterizat de o marmorare roz-roșiatică, care devine albă sub presiune. Arsurile de gradul doi sunt arsuri profunde care afectează ambele straturi ale dermului. Suprafața răni este de obicei albă și plină de bășici. Dacă bășicile care s-au format se sparg, plasma sanguină care curge din ele, care se poate infecta și poate deveni purulentă, face ca zona arsă să fie umedă. Durerea este foarte intensă.

**Arsura de gradul trei**, pe lângă faptul că provoacă leziuni complete ale epidermei și dermului, atinge și țesutul conjunctiv subcutanat. Suprafața este cenușie sau foarte palidă, cu aspect cărunos, ca de pergament, dominat de necroză tisulară. Rana este nedureroasă, deoarece terminațiile nervoase din zonă au murit.

**Arsura de gradul patru** este o carbonizare a țesuturilor, care include arderea țesutului conjunctiv subcutanat, a țesutului muscular și a țesutului osos. Suprafața sa nu diferă de arsurile de gradul trei.

#### **Efectul termic:**

**Arsura solară** reprezintă cea mai frecventă formă de arsură și, deși superficială, este extrem de dureroasă.

**Flacăra** provoacă adesea răni foarte adânci, în special atunci când căldura este transmisă prin arderea hainelor.

Deși **lichidele fierbinți** deteriorează de obicei straturile superioare ale pielii, opărirea poate provoca și arsuri profunde: apa fierbinte poate provoca arsuri de gradul doi, în timp ce lichidele cu o densitate mai mare, cum ar fi supă sau sosul, pot provoca arsuri de gradul trei. În cazul obiectelor fierbinți, gradul de ardere depinde de durata de contact și de temperatura obiectului.

Arsurile provocate de **explozii** afectează de obicei fața și mâinile, iar gravitatea lor este influențată de distanța la care se află victima față de explozie și de forța de detonare.

**Răni chimice:** Atunci când pielea intră în contact cu un acid sau un alcalin puternic, energia chimică este transformată în energie termică, ceea ce provoacă o arsură.

**Vătămări electrice:** Curentul electric se transformă în căldură în organism, ceea ce provoacă arsuri, în special pe piele.

## **Inhalare de fum**

Cele mai multe tragedii provocate de incendii se datorează inhalării de fum. Inhalarea aerului cald duce la deteriorarea căilor respiratorii. Membranele mucoase devin edematoase, ceea ce face dificilă sau imposibilă respirația.

#### **Simptome:**

- durere de gât zgâriată,
- tuse iritantă,
- dureri de cap,
- greață,
- puls accelerat,
- în cazuri grave, stop respirator și circulator.

Victimă trebuie transportată imediat la aer liber, îi trebuie desfăcută îmbrăcămintea și trebuie așezată în poziție șezândă (semișezândă) pentru a-i facilita respirația. În toate cazurile, persoana intoxicată cu fum trebuie să primească asistență medicală!

## **Sângerări**

Hemoragia sau pierderea de sânge înseamnă ieșirea sângelui din sistemul circulator. Sângele curge spre exterior, în țesuturi sau în cavitățile corpului. Pentru diferite tipuri de sângerare, folosim

metode diferite, cum ar fi pansamentul de acoperire pentru sângerările **capilare** și **venoase** și compresa pentru sângerările **arteriale**.

## Salvarea persoanei vătămate de la locul accidentului

În cazul în care locul incidentului nu este potrivit pentru acordarea de asistență adecvată și starea persoanei rănite se poate deteriora, aceasta trebuie evacuată. Trebuie să facem acest lucru cu cea mai mare precauție.

### Cele mai importante reguli pentru a preveni rănirea suplimentară!

- Dacă accesul este dificil, nu trebuie să tragem de persoana rănită sau să o forțăm, ci să încercăm să îi eliberăm corpul!
- Să o apucăm de părțile intacte ale corpului, iar persoana vătămată să fie ținută și ridicată de o altă persoană de ajutor.
- În caz de suspiciune de leziuni ale coloanei vertebrale, trebuie să procedăm cu foarte mare prudență; victima trebuie ridicată de trei ajutoare în așa fel încât coloana sa vertebrală să fie sprijinită ferm de palmele acestora, iar ajutoarele trebuie să se miște în același timp.
- În cazul în care o persoană rănită este prinsă sub moloz, acesta trebuie îndepărtat, având grijă să nu mai cadă alte bucăți pe persoana rănită sau pe noi!
- Dacă evacuarea durează mult timp, să vorbim victimei, astfel încât să nu intre în panică și să simtă prezența ajutoarelor.
- Să-i asigurăm alimente, apă potabilă și, dacă este necesar, aer printr-un furtun de cauciuc persoanei prinse sub dărâmături!

## Transportul persoanei vătămate

Transportul depinde întotdeauna de starea victimei. Putem însoți victima în timp ce se deplasează pe propriile picioare până la ambulanță, dar dacă nu poate merge, o vom transporta în poziție așezată sau culcată, așa cum am învățat și am experimentat:

- în poziția familiară de „barză care-și poartă fiul”,
- iar dacă suntem singuri, o culcăm pe spate, cu brațele încrucișate pe piept,
- dacă o transportăm culcat, trebuie să folosim o pătură sau un sac de dormit cu stâlpi.

Este important ca persoana rănită să fie fixată în mod corespunzător pe targă, deoarece poate cădea atunci când se merge pe un teren accidentat. Fixarea trebuie să se facă la nivelul coapsei, al bazinului și în cel mai înalt punct al pieptului, cu excepția cazului în care rănirea tocmai în zona respectivă face acest lucru imposibil. Pentru a evita zguduirea, trebuie să ne pășim în același timp (să numărăm!) și să punem jos victima cu toții simultan, iar dacă nu putem face acest lucru, trebuie să punem jos mai întâi partea dinspre picior, cu mare grijă!

## Pericolele verii

### Scăldatul

- Nu vă scăldați niciodată acolo unde este interzis! Indiferent cât de bun înotători am fi, pot exista circumstanțe care pot duce la un accident (de exemplu, o stâncă sau un obiect industrial în apă, utilaje care lucrează la extragerea pietrișului, adâncimea necunoscută a apei etc.).
- Nu săriți niciodată în apă cu corpul încins, udați-vă mai întâi!
- Să nu consumăm alcool înainte de scăldat!

### Pericolele sunt diferite în cazul apei stătătoare sau curgătoare.

#### Ape stătătoare:

- Înnămolirea apei, creșterea excesivă a plantelor (picioarele se pot prinde în vegetație, alge).

#### Ape curgătoare:

- Curenți: înainte de a înota, verificați suprafața apei pentru a vedea dacă există obiecte în derivă,
- Dacă curentul se intensifică, trebuie să ne întoarcem!

#### În caz de probleme

- Ajuțați doar dacă sunteți înotători experimentați. În caz contrar, am putea avea probleme noi înșine și nu numai că nu ajutăm, ci chiar împiedicăm munca echipelor de salvare.
- Dacă este posibil, să-i aruncăm câteva articole de ajutor pentru înot (de exemplu, o sticlă PET goală, un bidon, o bucată de lemn).
- Asigurați-l pe cel în cauză că ajutorul este pe drum.
- Înotați la persoana care se îneacă și întoarceți-o pe burtă. Luați-o pe spate și trageți-o la mal, în timp ce ea vă ține de umeri. Desigur, este mai ușor dacă putem ajuta mai mulți în același timp. De exemplu, două ajutoare se poziționează de o parte și de alta a persoanei aflate în dificultate, iar aceasta se agață de umerii celor care o ajută și o trag la mal.

### Insolația

Având în vedere că razele soarelui sunt din ce în ce mai puternice, protecția UV este esențială. Ne putem arde nu numai la soare, ci chiar și la umbra unui copac. Este foarte important să ne protejăm capul, așa că purtați o pălărie, o eșarfă sau o șapcă.

Folosiți o cremă cu factor de protecție adecvat pentru a preveni arsurile solare. Astăzi există tricouri, bluze și pantaloni care oferă și protecție UV.

Aportul de lichide este important. Cel recomandat este de 2 litri, dar această cantitate poate fi de câteva ori mai mare vara sau în timpul muncii intense.

Măsuri care trebuie luate: repaus într-o cameră răcoroasă, hidratare (de preferință apă) și tratament simptomatic, controlul durerii și reducerea febrei.

### Pericolele iernii

Din cauza schimbările climatice, iernile devin din ce în ce mai blânde, dar riscul de a aluneca pe gheață nu este neglijabil. Mergeți pe gheață doar acolo unde este permis. Doar pentru că suprafața apei este înghețată, nu înseamnă că și capacitatea portantă a gheții este adecvată.

Stratul de gheață are o grosime suficientă în cazul în care temperatura medie a trei zile consecutive este de cel puțin -10 °C, iar gheața are o grosime de cel puțin 12-16 cm.

### **Dacă se rupe gheața**

De obicei, fenomenul este precedat de un sunet de scrâșnire, astfel încât, în multe cazuri, problema încă mai poate fi evitată.

### **Măsuri de luat:**

- Să ne întindem imediat pe gheață, de preferință cu fața spre țarm!
- Să ne târâm încet și calm spre mal!
- Dacă am ajuns sub gheață, să ținem ochii deschiși, să urmărim lumina și să încercăm să înotăm în acea direcție!
- Dacă am reușit să scăpăm de sub gheață, trebuie să încercăm să ieșim, folosindu-ne brațele! Dacă gheața se rupe în mod repetat, să o luăm spre țarm până când ajungem la o suprafață solidă!

### **Om căzut prin gheață**

- Apropiati-vă de victimă târându-vă pe burtă și nu mergând în picioare!
- Să nu mergem în imediata vecinătate a locului unde s-a spart gheața!
- Încercăm să scoatem victima întinzându-i o creangă lungă, o cârpă sau o frânghie!
- Să avem grijă ca marginile ascuțite ale gheții să nu provoace alte răni și să nu taie frânghia de salvare!
- Odată ce am scos victima, trebuie să-i încălzim imediat trupul răcit, înfășurându-l într-o pătură uscată și frecându-i membrele!

### **Avalanșă**

România este bogată în munți înalți, iar dezvoltarea turismului adus o creștere a numărului celor care vin la noi la schi din străinătate. Să nu uităm că pericolul de avalanșă există și la noi.

Cum se formează avalanșă? Masa de zăpadă compactă alunecă brusc pe stratul de zăpadă afânată de dedesubt și antrenează tot mai multă zăpadă. Imaginați-vă un bulgăre de zăpadă uriaș care mătură totul în calea sa.



## Sfaturi pentru schiori!

- Nu schiați niciodată singur și nu părăsiți niciodată pârtia de schi desemnată!
- Dacă avalanșa apare brusc și ne ajunge din urmă, să încercăm să ne ferim din calea ei. O avalanșă este ca un râu cu curgere rapidă: curentul cel mai puternic se află la mijloc.
- Dacă sunteți acoperit de zăpadă, să ne punem mâinile în fața feței!
- Să nu forțăm mișcarea sub stratul de zăpadă, să respirăm încet!
- Nu trebuie să uităm cel mai important lucru: să ne informăm înainte de a pleca la schi, să verificăm prognoza meteo!

## Comportamentul cu adulții necunoscuți

Protecția copilului se bazează pe o cooperare eficientă între familie, poliție, autoritățile locale, profesioniștii din domeniul asistenței sociale și al protecției copilului, serviciile pentru familii și ONG-urile.

Importanța atenției prin care putem preveni tragediile nu poate fi subliniată îndeajuns. Dacă cineva observă că în preajma sa un copil are nevoie de ajutor, trebuie să sune la numărul central de apeluri de urgență 112. De asemenea, copilul trebuie să știe unde poate obține ajutor și să aibă curajul de a apela la el.

Știm cu toții că copiii noștri sunt amenințați de multe pericole în lumea modernă.

Esențial este ca copilul să aibă încredere în familie și adulții apropiați, să nu aibă un sentiment de control constant, ci să simtă dorința de a ajuta, astfel încât, dacă este hărțuit prin telefon, online sau la școală, să aibă la cine să apeleze. Astăzi, hărțuitorii de pe internet folosesc trucuri pentru a-i determina pe copii să se comporte într-un mod care poate părea nevinovat, dar care poate duce la probleme serioase.

## Ce ar trebui să-i spunem copilului?

- Să aibă grijă, să nu creadă totul și să nu spună unui străin nimic despre sine!
- Să nu creadă nimic dacă nu cunoaște persoana care încearcă să-i ia banii sau telefonul sub tot felul de pretexte!
- Dacă este urmărit sau hărțuit, să meargă la cea mai apropiată secție de poliție și să ceară ajutor!
- Dacă nu este niciun polițist prin preajmă, să meargă la un magazin sau la o bancă și să ceară ajutorul unui agent de securitate sau al unui alt adult!
- Să nu bea din pahar într-un loc străin, ci să consume doar băuturi îmbuteliate, băuturi răcoritoare sau apă adusă de acasă. Aveți grijă de paharul sau sticla deschisă, să nu introducă nimeni ceva în ele!

Pe lângă violența din școli, ar trebui să se atragă atenția asupra pericolelor pe care le implică utilizarea internetului, a importanței protejării datelor personale proprii și a consecințelor utilizării abuzive a datelor altor persoane. Trebuie să vorbim și despre insultă, calomnie și defăimare, care pot fi comise cu ușurință de oricine în viața reală sau virtuală.

Se recomandă ca sesiunile de informare ale poliției să includă întâlniri interactive cu părinții, în cadrul cărora profesioniștii pot oferi consiliere cu privire la modul în care aceștia își pot proteja



copiii împotriva victimizării online. Se recomandă utilizarea unui software de filtrare pentru a proteja copilul de conținuturile dăunătoare. Copiii ar trebui să fie conștientizați cu privire la faptul că, în cursul discuțiilor și al cunoașterii reciproce pe chat, se poate întâmpla ca unele persoane să pretindă că sunt altcineva și să le ofere informații false despre identitatea lor.

Astăzi, elevii petrec o perioadă semnificativă de timp în lumea virtuală. În loc de interdicție, soluția poate fi doar restricționarea și controlul site-urilor pe care le vizitează.

Dacă s-a întâmplat ceva, discutați sincer problema acasă și luați măsurile necesare pentru copil (plângere la poliție).

## Utilizarea telefonului mobil

- Aproape toată lumea are un telefon mobil, acesta a devenit un obiect obișnuit în lumea de astăzi. După cum ați citit și în capitolele anterioare, acestea pot fi foarte utile: le putem folosi, și nu doar pentru a efectua apeluri, atunci când ne aflăm în dificultate. Dacă vă amintiți ce ați învățat, poate vă amintiți că telefoanele prezintă și o serie de pericole.
- În caz de urgență, fiți atenți la procentajul de încărcare a bateriei! Nu folosiți inutil telefonul! Puteți suna la 112 pentru ajutor, indiferent dacă aveți nevoie de pompieri, ambulanță sau poliție.
- Când mergeți pe jos sau cu bicicleta, nu butonați telefonul mobil, ci fiți atenți la împrejurimi.
- Dacă folosiți căști pentru a asculta muzică, nu o faceți atât de tare încât să nu puteți auzi ambulanța, poliția sau pompierii. Dacă vă puneți telefonul pe speaker, nu o faceți la un volum atât de ridicat încât să-i deranjeze pe ceilalți!

Telefoanele sunt aparate electrice. Un încărcător scurtcircuitat, un cablu deteriorat sau o baterie defectă pot provoca incendierea dispozitivului. Nu utilizați instrumente deteriorate!

## Verificarea cunoștințelor – întrebări de testare

### 1. Dezastrele naturale

- A. evenimente provocate de viruși și bacterii,
- B. depind de activitatea umană, sunt cauzate de neglijență.
- C. dezastre naturale: se produc independent de activitatea umană, ca rezultat al forțelor naturii, sub formă de dezastre elementare.
- D. depind de activitatea umană, sunt cauzate de neglijență.

### 2. Care nu fac parte dintre catastrofele civilizaționale (*sunt posibile mai multe răspunsuri corecte*)

- A. biologic: epidemii,
- B. defecțiuni la utilități,
- C. accidente majore care implică eliberarea de agenți biologici,
- D. sabotaj,
- E. inundație.

### 3. Nu folosim apa pentru stingerea:

- A. clădirea,
- B. uleiul sau a grăsimea care arde,
- C. focul de pe miriște,
- D. mobilierul care arde.

### 4. Care nu face parte dintre instrumentele de protecție individuală?

- A. dispozitive de protecție respiratorie de tip filtrant și izolator,
- B. dispozitive de protecție a pielii de tip filtrant și izolator,
- C. locul de adăpost,
- D. dispozitive de protecție la nevoie.

### 5. Ce nu face parte din activitatea pompierilor:

- A. prevenirea incendiilor,
- B. stingerea incendiilor,
- C. salvarea tehnică,
- D. evacuarea și primirea,
- E. investigarea incendiilor.

### 6. Care este ordinea corectă a etapelor de îngrijire a rănilor?

- A. curățarea, dezinfectia, compresa,
- B. dezinfectia, curățarea, compresa,
- C. dezinfectia, compresa, curățarea,
- D. curățarea, compresa, dezinfectia.

- 7. Ce trebuie să facem în caz de cutremur? Care este răspunsul greșit (sunt posibile mai multe răspunsuri corecte)?**
- A. Clădirea trebuie evacuată imediat!
  - B. Încep să dau telefoane și să fac selfie-uri pentru prieteni.
  - C. Nu trebuie să utilizăm liftul!
  - D. Alerg spre lift pentru a putea ieși cât mai repede din clădire!
  - E. Încerc să mă deplasez la baza clădirilor.
  - F. Trebuie să ne deplasăm în mijlocul drumului, pe cât posibil departe de clădiri.
  - G. Dacă am rămas în clădire, trebuie să ne ascundem, de exemplu, sub o masă, pentru a ne proteja de obiectele care cad.
  - H. Trebuie să oprim utilitățile (gaz, curent și apă)!
  - I. Deschid fereastra și strig după ajutor.
- 8. Care nu face parte din protecția la distanță? (sunt posibile mai multe răspunsuri corecte)**
- A. evacuarea,
  - B. protecția la locul de adăpost,
  - C. extracția,
  - D. asigurarea întoarcerii,
  - E. izolarea
  - F. primirea,
- 9. Care nu este unitate cu dublă destinație?**
- A. structuri subterane pentru uz public și privat,
  - B. parcări, pasaje subterane,
  - C. peșteră, galerie,
  - D. stație și tronson de metrou,
- 10. Ce conține „trusa de supraviețuire”? (sunt posibile mai multe răspunsuri corecte)**
- A. alimente pentru două-trei zile (conserve, alimente neperisabile), un litru de apă potabilă, ceai, băuturi răcoritoare,
  - B. documentele personale, obiecte de valoare, bani în numerar, libretetele, cardul bancar,
  - C. încălțăminte, îmbrăcăminte exterioară și lenjerie de corp adecvate sezonului,
  - D. produse de igienă,
  - E. laptop,
  - F. medicamente utilizate în mod regulat, dispozitivele medicale,
  - G. echipament individual de protecție (dacă este disponibil), protecție respiratorie (dacă este necesar), îmbrăcăminte care poate fi utilizată pentru protecția pielii,
  - H. literatură de divertisment,
  - I. pătură (eventual sac de dormit, saltea pneumatică),
  - J. radio portabil,
  - K. jucării pentru copii.

**11. Care nu este o condiție pentru ardere?**

- A. material inflamabil,
- B. mediul de ardere (care este în principal oxigenul care permite oxidarea),
- C. condiții meteorologice adecvate,
- D. temperatura care atinge punctul de aprindere al materialului.

**12. Cum trebuie amplasat extingtorul portabil?** *(sunt posibile mai multe răspunsuri corecte)*

- A. într-un loc clar vizibil, la cel mult 1,35 m înălțime, marcat cu o pictogramă,
- B. într-un loc care poate fi bine închis,
- C. într-un mod ușor accesibil,
- D. în apropierea ieșirii (de obicei, lângă ușă).

**13. Ce nu trebuie să comunicați atunci când raportați un incendiu?**

- A. locația exactă a incendiului,
- B. accesibilitatea,
- C. condiții meteorologice,
- D. sunt în pericol vieți omenești,
- E. detalii privind persoana care sună.

**14. Care a fost comportamentul de urmat în perioada pandemiei?**

- A. spălarea frecventă a mâinilor, păstrarea distanței, purtarea măștii de gură și nas, vaccinarea, dezinfectia,
- B. vizităm doar unitățile în care trebuie purtate măști de gură și nas,
- C. nu mergem nicăieri,
- D. evităm să ne întâlnim cu prietenii.

**15. Când ar trebui să ne spunem numele dacă cerem ajutor?**

- A. numai dacă ne întreabă,
- B. niciodată, nu-i treaba lor,
- C. de fiecare dată,
- D. nu este necesar, persoana vătămată contează.

**16. Ce marchează aceste semne verzi?**

- A. Cea mai apropiată toaletă.
- B. Calea de evacuare.
- C. Locația sălii profesorilor.
- D. Direcția obligatorie de deplasare



**17. Ce înseamnă numărul 33 de pe această plăcuță?**



- A. înălțimea vehiculului,
  - B. clasificarea substanței periculoase transportate de vehicul, clasa de pericol din care face parte substanța,
  - C. vehicul cu o lățime de 33 m,
  - D. distanța de frânare a vehiculului este de 33 m.
- 18. Dacă este în vigoare interdicția națională de aprindere de focuri...**
- A. poți aprinde un foc numai în zona desemnată,
  - B. poți aprinde un foc oriunde după ploaie,
  - C. focurile sunt interzise peste tot,
  - D. Răspunsurile A și B sunt cele corecte.
- 19. Dacă miroase a gaz și există o probabilă scurgere de gaz, ce nu trebuie făcut? (sunt posibile mai multe răspunsuri corecte)**
- A. aprindere de chibrit,
  - B. pornirea echipamentelor electrice, folosirea soneriei,
  - C. deschiderea geamului,
  - D. stingerea buteliei de GPL.
- 20. Cum stingem focul uleiului incendiat într-o tigaie?**
- A. se lasă apa rece să curgă,
  - B. se lasă apa caldă să curgă,
  - C. acoperim cu capacul,
  - D. cu făină presărată deasupra.

## Soluții

1	C.	11	C.
2	A, E.	12	A, C, D.
3	B.	13	C.
4	C.	14	A,
5	D.	15	C.
6	A.	16	B.
7	A, B, D, E. I	17	B.
8	B, E.	18	C.
9	C.	19	A, B.
10	E, H.	20	C.

### **Materiale utilizate**

Gerhard Buzek: Manual de supraviețuire (1994)

### **Site-uri web**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Kezd%C5%91lap>



**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.

**Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.**