

CEHIA - 72 DE ORE

Cum să vă pregătiți pentru situațiile de criză și să le depășiți împreună

Ghidul a fost creat în colaborare cu experți în managementul crizelor și comunicare. Este conceput ca un instrument practic pentru gestionarea crizelor și a dezastrelor. Mai multe informații sunt disponibile la www.72h.gov.cz.

Cum facem față la 72 de ore fără servicii esențiale? Când electricitatea, apa sau magazinele încetează temporar să funcționeze, este o experiență neplăcută. Dar cu acest ghid veți fi pregătiți. El conține sfaturi practice și liste de verificare cu articole utile. Pregătirea durează doar câteva ore, dar vă poate scuti de multe necazuri.

Republica Cehă a trecut deja prin numeroase urgențe și situații de criză, cum ar fi inundații, tornade sau incendii. Cele mai grele sunt, de obicei, primele trei zile — adică 72 de ore. În această perioadă, ne putem confrunta cu întreruperi ale serviciilor de apă, încălzire, electricitate sau internet. Fără aceste servicii esențiale, viața de zi cu zi devine mult mai dificilă. De aceea, este esențial să fim pregătiți și să avem acasă provizii de urgență care ne vor ajuta pe noi și familia noastră să trecem peste această perioadă.

Regula celor 72 de ore se aplică evenimentelor care survin în timpul situațiilor de criză — de exemplu, când are loc o pană de curent sau o întrerupere a alimentării cu apă. Dacă ne pregătim din timp, putem face față cu succes acestor situații pe cont propriu. Procedând astfel, îi ajutăm și pe ceilalți. Serviciile de salvare se pot concentra atunci asupra persoanelor aflate în pericol imediat.

Important: Regula celor 72 de ore se aplică doar situațiilor în care nu ne aflăm în pericol imediat. Atunci când viața ne este în pericol – cum ar fi în caz de accident, rănire sau problemă acută de sănătate – ajutorul va sosi rapid.

Pregătirea temeinică salvează vieți

Când suntem pregătiți, putem face față situațiilor de criză mai bine, cu mai puțin stres, mai puține riscuri pentru sănătate și mai puține pagube materiale. Ne vom simți mai calmi și mai încrezători. Vom ști ce avem de făcut și îi vom putea ajuta, de asemenea, pe cei dragi și pe vecini.

Acest ghid explică cum ne putem pregăti pentru trei zile fără servicii esențiale. Se bazează pe experiența din Cehia și din străinătate. Conține exact informațiile și procedurile care s-au dovedit cele mai utile în practică.

Mai multe informații sunt disponibile la www.72h.gov.cz.

Putem face față împreună

În vremuri dificile, suntem capabili să ne ajutăm reciproc. Când lucrurile sunt la cel mai rău nivel, rămânem uniți. Suntem adaptabili și descurcăm. Informațiile din acest ghid întăresc ceea ce știm deja. Când suntem pregătiți, ne putem proteja nu doar pe noi înșine, ci și pe cei dragi.

Recomandare: Citiți ghidul, pregătiți articolele enumerate și păstrați-l într-un loc accesibil în caz de situație de criză.

Am fi în stare să avem grijă de noi și de cei dragi timp de 72 de ore?

În timpul unei situații de criză, se poate întâmpla ca lucrurile cu care suntem obișnuiți să nu mai funcționeze o vreme. De aceea este bine să ne pregătim din timp și să avem acasă provizii de urgență pentru 72 de ore.

Ce se poate schimba în timpul unei situații de criză?

- Nu mai curge apă la robinet.
- Nu mai există electricitate.
- Telefoanele, televiziunea și internetul se pot opri.
- Nu mai există acces la medicamente.
- Gătirea și încălzirea hranei devin imposibile.
- Încălzirea se oprește.
- Magazinele pot fi închise sau s-ar putea să nu mai existe nimic de cumpărat.
- Plățile cu cardul s-ar putea să nu mai funcționeze.
- Toaleta poate fi trasă o singură dată.
- Nu mai există combustibil la stațiile de carburant.
- Transportul public se poate opri.

Când survine o situație de criză, membrii familiei noastre s-ar putea afla în locuri diferite, fără posibilitatea de a se contacta reciproc. De aceea, este recomandabil să stabilim din timp unde ne vom întâlni cu toții sau unde să mergem dacă devine necesar să plecăm de acasă. În același timp, este de dorit să decidem cine și cum va avea grijă de membrii familiei cu diverse nevoi specifice. Ar trebui, de asemenea, să salvăm în telefoane toate numerele de telefon importante și copii ale documentelor importante.

Provizii de urgență pentru 72 de ore

Imagini: apă potabilă îmbuteliată · recipiente pentru apă · rezervă de hrană neperisabilă · numerar · trusă de prim ajutor și medicamentele necesare pentru o săptămână · radio cu baterii și lanternă.

Ce provizii sunt cele mai importante?

- **Apă potabilă îmbuteliată.** În caz de urgență, un adult se poate descurca cu 2 litri de apă pe zi.
- **Recipiente pentru apă.** Canistre sau alte recipiente care se pot închide etanș.
- **Rezervă de hrană neperisabilă.**
- **Trusă de prim ajutor și medicamentele necesare pentru o săptămână.**
- **Radio cu baterii și lanternă.**
- **Numerar.** Monede și bancnote de diferite valori.

Ce altceva este important să aveți pregătit?

- Baterie externă (power bank) încărcată și baterii de rezervă
- Copii ale documentelor importante
- Reșou pe gaz și chibrituri
- Dezinfectant pentru mâini
- Hârtie igienică și articole de igienă
- Hrană pentru animalele de companie
- Cuțit multifuncțional
- Stingător sau pătură antifoc
- Bandă adezivă rezistentă
- Saci de gunoi
- Un rezervor plin cu combustibil în mașină (sau o baterie complet încărcată la un vehicul electric)

Pentru proviziile de urgență, putem folosi hrană neperisabilă obișnuită și articole pe care le avem deja acasă. Trebuie doar să ne asigurăm că sunt suficiente pentru întreaga gospodărie timp de 72 de ore.

Apă

În timpul unei situații de criză, apa se poate opri. Întreruperile minore sunt, de obicei, remediate în câteva ore, dar în cazul perturbărilor majore, restabilirea alimentării poate dura câteva zile. De aceea este important să aveți acasă o rezervă de bază de apă potabilă și să știți cum să procedați în caz de lipsă.

Cum să vă pregătiți pentru întreruperile alimentării cu apă?

- **Cumpărați apă potabilă îmbuteliată, pe care să o păstrați acasă.** În caz de urgență, un adult se poate descurca cu 2 litri de apă pe zi.
- **Pregătiți recipiente pentru apă – canistre sau alte recipiente care se pot închide etanș.** Acestea sunt necesare pentru a colecta apă de la cisterne sau de la punctele de distribuție, dacă este nevoie.
- **Dacă aflăm din timp despre întreruperea apei, umplem cu apă recipiente potrivite.**

Informații privind alimentarea cu apă

- Informațiile despre întreruperile alimentării cu apă potabilă pot fi obținute de la furnizorul de apă, de la administratorul clădirii sau de la proprietar.
- Dacă alimentarea cu apă este întreruptă pentru o perioadă prelungită, urmați instrucțiunile furnizorului de apă.
- La unii furnizori de apă, este posibil să vă abonați din timp pentru a primi notificări despre întreruperile alimentării cu apă (prin SMS sau e-mail).

Ce să faceți când nu există apă și nici electricitate?

Toaleta

- Toaleta poate fi trasă o singură dată; după aceea, rezervorul nu se va mai umple.
- În timpul unei pene de curent și al unei întreruperi a alimentării cu apă, folosiți toaleta doar dacă este necesar.
- Folosiți dezinfectant pentru mâini pentru a vă spăla pe mâini.

Soluție de urgență când toaleta nu funcționează: puneți un sac de gunoi în interiorul vasului de toaletă, adăugați hârtie igienică, ziare sau așternut pentru pisici. După folosire, legați sacul cu grijă, puneți-l în alți doi saci și aruncați-l împreună cu deșeurile obișnuite.

Apa

- Beți doar apă îmbuteliată sau apă furnizată de cisterne.
- Fiți precauți: în timpul unei pene de curent, în clădirile cu încălzire centralizată, apa caldă poate deveni periculos de fierbinte sau chiar poate fierbe.

Hrană

În timpul urgențelor, magazinele pot fi închise sau pot oferi doar o gamă limitată de produse. De aceea ar trebui să pregătim provizii de hrană de urgență care să ne poată susține gospodăria cel puțin 72 de ore. Aceste provizii pot fi păstrate împreună cu alimentele obișnuite și reînnoite treptat în timpul cumpărăturilor normale. Să nu uităm de suficientă hrană pentru animalele de companie.

Rețineți că alimente precum orezul și pastele necesită multă apă și energie pentru a fi preparate.

Ce să includeți într-o rezervă de urgență?

- Rezerva de hrană de urgență a gospodăriei ar trebui să includă în principal alimente care au un termen de valabilitate lung și care pot fi consumate ușor, fără gătit (conserve, pâine cu termen lung, carne uscată, nuci, fructe uscate etc.).
- Dacă avem, de exemplu, un reșou de camping, putem adăuga la proviziile de urgență și mâncăruri și supe instant.

Proviziiile de hrană cu termen lung de valabilitate ar trebui să includă în principal:

- Apă potabilă îmbuteliată, siropuri, sucuri
- Lapte cu termen lung de valabilitate
- Pâine cu termen lung de valabilitate
- Cereale, müsli, ovăz, nuci și semințe
- Conserve de carne și fasole
- Conserve de fructe și legume
- Gemuri, miere și dulcețuri (conserve)
- Fructe uscate și carne uscată
- Batoane energizante și proteice, biscuiți, ciocolată și tablete de glucoză

Țineți cont întotdeauna de alergii, de dietele speciale și de nevoile tuturor membrilor gospodăriei.

Informare și comunicare

Informațiile exacte, de încredere, oportune și verificate sunt esențiale pentru gestionarea situațiilor de urgență. Ele ne ajută să luăm deciziile corecte și să ne protejăm sănătatea, viața și bunurile. De aceea ar trebui să avem încredere în primul rând în acele surse care sunt obligate să informeze publicul în timpul urgențelor. Printre acestea se numără instituțiile statului, autoritățile regionale și municipale, poliția, serviciile de pompieri și salvare, serviciile medicale de urgență și mass-media publică.

Cum să asigurați accesul la informații?

În timpul urgențelor, când alimentarea cu energie este perturbată, poate fi dificil să obținem informații despre ce se întâmplă în jurul nostru. De aceea, pregătiți:

- Un radio cu baterii
- Un telefon mobil complet încărcat — cu numerele de telefon ale celor dragi notate pe hârtie
- O baterie externă (power bank) încărcată

Nu uitați să aveți baterii de rezervă, încărcătoare și cabluri.

În timpul unei situații de criză, ar trebui să limităm folosirea telefonului mobil doar la comunicarea esențială. În caz contrar, am putea supraîncărca rețeaua și încetini sau chiar bloca comunicarea pentru serviciile de urgență. Dacă are loc o pană de curent de amplasare, telefoanele mobile și internetul vor înceta să funcționeze, deoarece stațiile de emisie au doar baterii de rezervă limitate.

În timpul crizelor, informațiile neverificate și zvonurile se răspândesc adesea rapid. Astfel de mesaje pot spori incertitudinea și teama și pot complica munca serviciilor de urgență.

Cum ar trebui să tratăm informațiile? - Verificați informațiile folosind mai multe surse de încredere. - Bazați-vă în primul rând pe sursele oficiale. - Distribuți doar informații despre care suntem siguri că sunt adevărate.

Surse oficiale de informare

- Mass-media de serviciu public (Radioul Ceh, Televiziunea Cehă) și mass-media regională
 - Anunțurile municipale și sirenele electronice
 - Mesajele de la serviciile de urgență și de la autoritățile responsabile
 - Avizierele oficiale ale birourilor regionale și municipale
 - Site-urile instituțiilor și ale birourilor guvernamentale
-

În timpul unei pene de curent

O pană de curent are consecințe de mare amploare în timpul crizelor. În câteva ore, rețelele de telecomunicații vor înceta treptat să funcționeze. Activitățile de zi cu zi, de la gătit până la tragerea apei la toaletă, vor deveni complicate. Atât serviciile publice, cât și cele private vor fi semnificativ limitate. De aceea este esențial să știm cum să ne pregătim pentru această situație, cum să acționăm în timpul ei și ce să evităm.

Rețineți că, în timpul unei pene de curent, cardurile de plată și bancomatele nu funcționează. De aceea, ar trebui să păstrăm acasă monede și bancnote de diferite valori pentru astfel de situații.

Dacă se ia curentul, este necesar să deconectați toate aparatele electrice. Cel mai simplu mod este să opriți întrerupătorul principal (siguranța generală). Acest lucru protejează aparatele de deteriorare atunci când curentul revine.

Hrana — Cum să lucrați cu proviziile de hrană de urgență?

- Iarna, o parte din hrană poate fi depozitată afară. Depozitați-o într-un mod care o protejează de animale, umiditate și lumina directă a soarelui.

Cum să gestionați frigiderul și congelatorul?

- Țineți ușile frigiderului și congelatorului închise. Deschideți-le cât mai rar posibil, astfel încât hrana să rămână rece cât mai mult timp. Pentru a menține o temperatură mai scăzută în frigider, mutați unele produse din congelator în frigider.
- Verificați podeaua, deoarece apa se poate scurge în timpul dezghețării.
- Consumați cât mai repede posibil hrana dezghețată sau gătiți-o înainte de a o recongela.

Cum să preparați hrana?

- Aveți rezerve de hrană care nu necesită gătit.
- Unele alimente pot fi preparate prin înmuiere în apă rece — de exemplu, cușcușul și terciul instant pot fi înmuiate și lăsate să se înmoaie.

- Hrana poate fi preparată afară, pe un reșou de camping sau pe un grătar. Manipulați întotdeauna focul în siguranță.

Cum să vă mențineți la căldură?

- Aveți suficiente haine călduroase, încălțăminte și pături pentru toți membrii gospodăriei.
- Mâncați regulat și odihniți-vă suficient.
- Țineți ferestrele și ușile închise pentru a împiedica ieșirea căldurii.

Cum să vă mențineți la căldură într-o casă sau un apartament rece?

- Mențineți căldura, dacă este posibil, într-o singură cameră și limitați folosirea celorlalte camere.
- Închideți ușile camerelor nefolosite și etanșați eventualele spații. Acoperiți ferestrele cu draperii sau pături.
- Puneți mai multe straturi de pături sau covoare pe podea.
- Purtați haine călduroase, care permit respirația pielii. Puteți purta și mai multe straturi.
- Pentru a păstra mai bine căldura, toți membrii gospodăriei ar trebui să își petreacă timpul și să doarmă în aceeași cameră.
- Mutați paturile în cel mai cald loc din cameră și folosiți toate păturile și învelitorile disponibile.

Alcoolul oferă doar o căldură de scurtă durată, iar consumul lui în timpul unei urgențe poate fi periculos, deoarece reduce vigilența și afectează judecata. Cel mai bine este să evitați complet alcoolul în astfel de situații.

Cum să folosiți toaleta?

- O pană de curent de amploare poate perturba alimentarea cu apă. Toaleta poate fi trasă o singură dată; după aceea, rezervorul nu se va mai umple.
- În timpul unei pene de curent și al unei întreruperi a alimentării cu apă, folosiți toaleta doar dacă este necesar.
- Folosiți dezinfectant pentru mâini pentru a vă spăla pe mâini.

Soluție de urgență când toaleta nu funcționează: puneți un sac de gunoi în interiorul vasului de toaletă, adăugați hârtie igienică, ziare sau așternut pentru pisici. După folosire, legați sacul cu grijă, puneți-l în alți doi saci și aruncați-l împreună cu deșeurile obișnuite.

Fiți atenți la informațiile de la municipalitatea voastră despre posibila amplasare a surselor de energie de rezervă (generatoare diesel) în apropierea locuinței, unde vă puteți încărca telefonul mobil, bateriile, bateria externă sau puteți folosi alte dispozitive electronice.

Cum să folosiți un telefon mobil?

- În timpul unei pene de curent, rețeaua mobilă poate fi supraîncărcată sau indisponibilă. Ar trebui să folosim telefonul doar când este strict necesar.

- Economisim bateria limitând descărcările de date și evitând apelurile și mesajele inutile.

Ce să faceți după ce alimentarea cu energie este restabilită?

- Verificați toate aparatele electrice și luminile din locuință.
 - Asigurați-vă că aragazul sau alte dispozitive potențial periculoase sunt oprite.
 - Verificați starea hranei depozitate în frigider și congelator.
-

Adăpostirea

În anumite situații de urgență, publicul este alertat printr-un semnal de avertizare numit „Avertizare generală”, care are un ton fluctuant (modulat). Când sună acest semnal, cel mai important lucru este să găsiți imediat un loc sigur în interiorul celei mai apropiate clădiri solide și să urmați instrucțiunile serviciilor de urgență și ale autorităților. Această acțiune simplă este, de obicei, suficientă pentru a rămâne protejați.

Un spațiu interior sigur poate fi locuința, școala, locul de muncă sau o altă clădire publică (cum ar fi un centru comercial sau o primărie). O stație de autobuz sau interiorul unei mașini nu sunt locuri potrivite pentru adăpostire.

Ce situații necesită adăpostire?

- O furtună puternică sau o tornadă
- O concentrație ridicată de fum toxic provocat de un incendiu
- O eliberare de substanțe periculoase în mediul înconjurător
- Un risc de scurgere radioactivă

Trebuie să ne amintim că, atunci când auzim o sirenă cu ton fluctuant care durează 140 de secunde, este un semnal de avertizare. Acest semnal se numește „Avertizare generală” și indică o amenințare generală.

Ce să facem când auzim un semnal de avertizare?

- Adăpostiți-vă rapid în cea mai apropiată clădire.
- Închideți bine toate ușile și ferestrele. Etanșați eventualele spații, opriți ventilația și aerul condiționat.
- Este un avantaj să aveți o sursă de informare de încredere. Televiziunea și radioul joacă un rol esențial în timpul urgențelor. În caz de pană de curent sau de internet, un radio cu baterii va fi de ajutor.
- Evitați folosirea inutilă a rețelelor mobile, pentru a preveni supraîncărcarea și perturbarea.
- Urmați instrucțiunile serviciilor de salvare și ale autorităților. Rămâneți în siguranță în adăpostul nostru și așteptați instrucțiuni suplimentare din partea serviciilor de urgență sau a autorităților responsabile.

Trebuie să ne amintim că unele substanțe periculoase nu pot fi văzute sau mirosite. În orice caz, luăm în serios avertizările autorităților.

Evacuarea

În situații care pun viața în pericol (cum ar fi inundații sau accidente industriale), autoritățile pot ordona o evacuare, după o evaluare atentă. Serviciile de salvare se asigură că toată lumea este evacuată în siguranță.

Odată ce se ordonă o evacuare, trebuie să urmăm instrucțiunile serviciilor de salvare. Procedând astfel, ne protejăm nu doar pe noi înșine, ci și sănătatea și viața celor care intervin în caz de urgență.

Cum vom fi informați despre evacuare?

Vom fi înștiințați prin unul sau mai multe dintre următoarele moduri:

- Mass-media publică (Radioul Ceh, Televiziunea Cehă) și mass-media regională
- Anunțurile municipale și sirenele electronice
- Mesajele de la serviciile de salvare sau de la autoritățile responsabile

În caz de pericol imediat, evacuarea este ordonată după sunarea sirenei de „Avertizare generală”.

Ce să faceți după un ordin de evacuare?

Măsuri de siguranță - Stingeți orice foc din sobe sau din aparatele de încălzit. - Opriți aparatele electrice (cu excepția congelatoarelor și a frigiderelor). - Închideți ferestrele și ușile, opriți ventilația și aerul condiționat. - Opriți alimentarea cu apă și gaz.

Ce să luați cu voi? - Geanta de evacuare. Etichetați-o cu numele și numărul de telefon al proprietarului.

Protejarea persoanelor - Puneți un bilet cu numele, adresa și datele de contact în buzunarele copiilor sau ale persoanelor vulnerabile. - Informați-vă vecinii despre evacuare și oferiți-le ajutor.

Înainte de a pleca - Încuiați apartamentul sau casa. - Puneți pe ușă un bilet cu ora și locul evacuării, numele și datele de contact. Acest lucru ajută echipele de salvare când verifică zonele evacuate. - Dacă vă evacuați pe cont propriu, la rude sau prieteni, indicați adresa lor. Astfel, serviciile de salvare vor ști unde vă pot găsi, la nevoie.

La punctul de adunare - Mergeți la locul de adunare desemnat. - Dacă este necesar, folosiți protecție respiratorie și protejați-vă suprafața corpului. - Urmăriți instrucțiunile autorităților. - Dacă vă evacuați cu mașina, țineți cont de riscuri (vreme, rezervele de combustibil).

Ce să puneți într-o geantă de evacuare?

Articole personale - Carte de identitate, pașaport, card de asigurări de sănătate - Copii ale documentelor importante (certificat de naștere, certificat de căsătorie, contracte importante) - Chei - Numerar și carduri de plată (monede și bancnote de diferite valori)

Sănătate și igienă - Trusă de prim ajutor și o rezervă pentru o săptămână din medicamentele folosite în mod regulat - Ochelari, lentile de contact - Dezinfectant pentru mâini - Hârtie igienică și articole de igienă - Prosop

Hrană și apă - Apă potabilă îmbuteliată (în caz de urgență, un adult se poate descurca cu 2 litri de apă pe zi) - O rezervă de hrană neperisabilă pentru o zi - Cană, bol, tacâmuri - Cuțit multifuncțional

Îmbrăcăminte și odihnă - Încălțăminte rezistentă, jachetă de ploaie - Haine și lenjerie de schimb - Sac de dormit sau pătură, saltea de dormit

Electronice - Telefon cu încărcător (numerele de telefon ale celor dragi notate pe hârtie) - Radio cu baterii și lanternă - Baterie externă (power bank) încărcată, baterii de rezervă și cabluri

Animale de companie - Hrană, medicamente, boluri - Cușcă de transport, botniță, lesă

Divertisment - Creion și hârtie - Carte, revistă, joc de societate - Jucării pentru copii

Ajutarea vecinilor

Există cineva în apropiere care ar putea avea nevoie de ajutor? Ar putea fi o persoană în vârstă, cineva cu copii mici, o persoană cu dizabilități, cineva care este bolnav sau un străin care nu înțelege bine ceha. Ar trebui să îi întrebăm dacă au nevoie de asistență. În situațiile de criză, ajutorul reciproc este esențial și poate salva vieți. Împreună suntem mai puternici și putem depăși chiar și cele mai grele provocări.

Oamenii din jurul nostru:

- Ar putea avea nevoie de asistență medicală.
- Ar putea rămâne fără hrană sau medicamente.
- Ar putea avea dificultăți în a ajunge la un punct de distribuție a apei.
- S-ar putea să nu înțeleagă de ce nu funcționează electricitatea și apa.

Cum putem ajuta?

- Să cerem ajutor în cazurile urgente.
 - Să împărțim proviziile.
 - Să ajutăm la cumpărături sau la transport.
 - Să ne oferim să împărtășim informații importante.
-

Comunicarea cu copiii

În situațiile de criză, copiii au nevoie de o atenție specială. Ei ar trebui să înțeleagă ce se întâmplă, să se simtă sprijiniți și să știe la ce să se aștepte. Acest lucru îi ajută să facă față mai bine.

Principii de bază

- Vorbiți deschis și sincer, într-un mod potrivit vârstei.
- Dați-le spațiu să își exprime grijele.
- Împărtășiți sentimentele împreună.
- Ascultați întrebările și opiniile.
- Fiți conștienți că cei mici oglindesc emoțiile, așa că dați un exemplu de calm.
- Implicați-i în activitățile zilnice și în cele noi, potrivite vârstei lor.

Sfaturi practice

- Explicați situația simplu și clar.
- Subliniați că profesioniștii gestionează situația și că există măsuri de siguranță pentru a-i proteja.
- Asigurați-i că nu vor fi lăsați singuri.
- Spuneți-le că veți trece peste asta împreună și că există oameni pregătiți să ajute.
- Mențineți rutinele zilnice pe cât posibil.

În caz de evacuare, pregătiți un bilet pentru copil cu adresa lui și un contact al unei rude apropiate. Puneți, de asemenea, o jucărie mică în geanta de evacuare.

Sprijin în vremuri dificile

În situațiile de criză, este important să acordăm atenție stării de bine psihice. Fiecare trăiește crizele în mod diferit și poate avea nevoi specifice.

Care sunt principiile de bază ale sprijinului psihologic?

- Comunicați deschis și respectuos, ținând cont de situația celeilalte persoane.
- Lăsați spațiu pentru exprimarea grijilor și a emoțiilor.
- Ascultați fără a judeca.
- Mențineți rutinele zilnice pe cât posibil.
- Implicați persoana în gestionarea situației într-un mod pe care îl poate face față.

Unde să găsiți ajutor?

- Site-ul www.opatruj.se oferă date de contact importante pentru liniile telefonice de criză care acordă asistență psihologică, precum și o serie de informații utile despre sănătatea mintală.

Dacă îngrijim o persoană cu nevoi specifice (un vârstnic, o persoană cu dizabilități sau o persoană cu o boală mintală), informații detaliate despre sprijinul disponibil sunt oferite la www.72h.gov.cz.

Principiile de bază ale primului ajutor

În caz de rănire, cunoștințele de bază de prim ajutor pot salva vieți. De aceea este important să știm cum să îl acordăm și, mai ales, să nu ezităm. Pașii de bază ai primului ajutor pot fi efectuați de oricine este dispus să își asume responsabilitatea și să acționeze.

În situațiile care pun în pericol viața sau sănătatea, sunați întotdeauna mai întâi la numărul de urgență 155.

Cum să evaluați gravitatea stării?

- Vorbiți cu persoana și scuturați-o ușor de umeri: „Mă auzi?”
- Dacă nu există niciun răspuns, înclinați capul pe spate și ridicați bărbia.
- Verificați dacă auziți sau simțiți respirația și dacă vedeți pieptul sau abdomenul ridicându-se.
- Sunați la 155.
- Dacă nu respiră, începeți compresiile toracice.

Rețineți că scopul nostru este să menținem persoana rănită în viață până sosesc serviciile de urgență.

Cum să efectuați compresiile toracice?

- Așezați mâinile în mijlocul pieptului, între mameloane.
- Comprimați pieptul de 100 până la 120 de ori pe minut, la o adâncime de 5–6 cm.
- Continuați până când sosesc serviciile de urgență sau persoana începe să reacționeze.

Cum să opriți o hemoragie gravă?

- Dacă este posibil, purtați mănuși de unică folosință.
- Apăsați ferm un bandaj sau o cârpă curată direct pe rană.
- Dacă hemoragia nu poate fi oprită prin presiune directă, luați în calcul folosirea unui garou. Aplicați-l doar pe braț sau pe coapsă, deasupra rănii, mai aproape de inimă. Nu îl puneți niciodată pe o articulație.
- Notați ora la care a fost aplicat garoul.

Conținutul unei truse de prim ajutor de acasă

- Medicamentele folosite în mod regulat (o rezervă suficientă pentru o săptămână, inclusiv instrucțiunile de folosire)
- Analgezice, antipiretice (împotriva febrei) și antidiareice
- Bandaje și plasturi
- Dezinfectant pentru răni și dezinfectant pentru mâini
- Mănuși de unică folosință
- Garou
- Folie termică (pătură de salvare)

- Aparate de respirat (respiratoare/măști)
- Termometru
- Pensetă și foarfece
- Creion și hârtie

Note

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ, a ghidului „72 de ore — Cum să vă pregătiți pentru situațiile de criză și să le depășiți împreună”, editat de autoritățile Republicii Cehe. Documentul original este singurul cu valoare oficială. Numărul de urgență (155 — serviciul medical de urgență ceh), site-urile (72h.gov.cz, opatruj.se) și instituțiile indicate sunt specifice Republicii Cehe.