

Ce să faci într-o situație de criză — FII PREGĂTIT!

Versiune actualizată

Stimate locuitor al Estoniei,

Țineți în mâini îndrumările actualizate ale Departamentului de Salvare (Rescue Board) privind ce trebuie făcut în cazul unei urgențe sau crize. Ele sunt concepute pentru a vă ajuta pe dumneavoastră și familia dumneavoastră să faceți față atunci când vă confrunțați cu situații neașteptate și potențial periculoase. Pene de curent și întreruperi ale comunicațiilor, lipsa apei la robinet sau pentru toaletă, drumuri impracticabile în furtuni de zăpadă... Toate aceste situații le cer celor afectați să aibă abilitățile și cunoștințele necesare pentru a le face față. Întrucât situația de securitate din Europa s-a schimbat atât de drastic, trebuie să fim pregătiți pentru orice. Cu cât suntem mai bine informați, cu atât Estonia va fi mai puternică în ansamblu.

Într-o situație de criză, statul va putea ajunge la fiecare persoană care locuiește în Estonia în termen de șapte zile. Într-o criză este foarte important să fiți bine pregătiți pentru ea — să aveți acasă suficient din tot ce vă va trebui și să fi discutat posibilele planuri de acțiune cu familia și vecinii. Unul dintre motivele pentru care acest lucru este atât de important este că astfel se asigură că ajutorul va ajunge și la cei care nu se pot ajuta singuri într-o situație de criză, și că va ajunge la ei la timp. Prin urmare, vă îndemnăm să citiți toate recomandările din paginile următoare împreună cu familia și să păstrați aceste îndrumări undeva unde toată lumea le poate găsi. Siguranța și securitatea încep cu dumneavoastră.

Îndrumările sunt trimise fiecărei gospodării din țară. Versiunea completă a îndrumărilor poate fi găsită și online, la olevalmis.ee, precum și în aplicația gratuită „Be Prepared!” („Fii pregătit!”).

Rolurile se împart într-o criză

Locuitorii sunt responsabili să facă tot ce le stă în putință pentru a se descurca în orice situație. Aceste îndrumări vă vor fi de ajutor în acest sens.

Administrația locală este responsabilă să asigure funcționarea sistemelor de alimentare cu apă, de canalizare și de termoficare și să mențină drumurile practicabile. De asemenea, sprijină oamenii printr-o serie de servicii sociale.

Statul este responsabil să asigure disponibilitatea energiei electrice, a comunicațiilor, a combustibilului, a numerarului, a hranei și a altor bunuri de strictă necesitate.

În pregătirea pentru o criză, țineți cont de următoarele

CU CÂT AMPLOAREA CRIZEI ESTE MAI MARE, CU ATÂT VA DURA MAI MULT PÂNĂ CÂND AJUTORUL STATULUI SAU AL ADMINISTRAȚIEI LOCALE VA AJUNGE LA DUMNEAVOASTRĂ.

FIȚI PREGĂTIȚI SĂ VĂ DESCURCAȚI SINGURI TIMP DE CEL PUȚIN ȘAPTE ZILE.

COLABORAȚI CU COMUNITATEA DUMNEAVOASTRĂ — VECINII, ASOCIAȚIA DE PROPRIETARI SAU DE SAT ȘI ALȚII.

Când survine o criză, reorganizarea lucrurilor durează, așa că este important ca dumneavoastră și familia să vă puteți întreține timp de cel puțin o săptămână în situația apărută. **În acest scop, faceți următoarele:**

- **Faceți provizii suficiente de apă potabilă, hrană și medicamente pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.** În ceea ce privește hrana, cumpărați lucruri pe care le consumați în mod obișnuit, care nu se strică prea repede și care pot fi păstrate la temperatura camerei. O parte ar trebui să poată fi consumată fără a necesita încălzire sau gătit.
- **Gândeți-vă dacă persoane pe care le cunoașteți ar putea avea nevoie de ajutor în timpul unei crize** și cum le-ați putea ajuta la nevoie, și stabiliți să țineți legătura unii cu alții, inclusiv cum anume.
- **Întocmiți o listă cu datele de contact ale vecinilor, ale persoanelor-cheie din comunitatea locală și ale departamentelor, agențiilor și instituțiilor relevante ale statului și administrației locale**, astfel încât să puteți reacționa prompt și eficient în cazul unei crize.

Cum vă puteți pregăti pentru o criză dacă...

- nu există curent;
- s-a oprit apa în locuință și toaleta nu se mai poate trage;
- încălzirea nu funcționează;
- hrana este greu de depozitat și de păstrat proaspătă;
- nu prindeți semnal la telefonul mobil și internetul nu funcționează;
- nu puteți plăti cu cardul;
- nu există hrană sau alte articole necesare în magazine;
- nu există medicamente în farmacii;
- nu există combustibil pentru mașină;
- alimentarea cu gaz a fost întreruptă.

Evalueați cât de bine pregătită este locuința dumneavoastră

ASIGURAȚI-VĂ CĂ ȘTIȚI:

- cum sunt împărțite rolurile și responsabilitățile între dumneavoastră (ca locuitor) și asociația de proprietari sau comunitatea dumneavoastră;
- ce opțiuni aveți pentru a vă pregăti pentru o criză; și

- cât de bine pregătiți pentru o criză sunt vecinii dumneavoastră.

ASIGURAȚI-VĂ CĂ TOȚI MEMBRII FAMILIEI ȘTIU:

- când și cum să cheme ajutorul;
- unde sunt depozitate lucrurile importante de care ați putea avea nevoie într-o criză;
- cum să închidă alimentarea cu apă și gaz și să întrerupă curentul, la nevoie;
- ce fel de lucruri ar trebui să depozitați acasă;
- unde puteți merge temporar dumneavoastră și cei apropiați în caz de pericol (de ex. la țară, la casa de vacanță, la vecin sau la prieteni ori rude);
- în ce împrejurări ar trebui neapărat să vă părăsiți locuința, adică să vă evacuați;
- în ce împrejurări este mai sigur să rămâneți în locuință;
- ce ar trebui să luați cu dumneavoastră când plecați de acasă; și
- cum să aveți cel mai bine grijă de animalele de companie în diferite situații de criză.

Cum vă puteți descurca fără facilitățile moderne?

Ce să faceți dacă nu aveți curent

Majoritatea aparatelor dintr-o locuință modernă funcționează pe energie electrică. Sistemele de alimentare cu apă și de canalizare depind, în general, de aceasta. Interfoanele, porțile și sistemele de supraveghere și securitate se bazează toate pe ea, la fel ca principalele electrocasnice. Când curentul rămâne întrerupt mult timp, ne putem afla într-o situație foarte dificilă. De aceea trebuie să vă gândiți din timp care ar putea fi consecințele unei pane de curent în locuința dumneavoastră și ce alternative ați avea în astfel de împrejurări.

Dacă furnizorul de energie nu v-a informat el însuși despre pană, sunați la linia telefonică națională **(1343)** sau contactați operatorul rețelei de distribuție din zona dumneavoastră.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Cumpărați câteva surse de iluminat cu baterii pentru locuință, de ex. lanterne sau lămpi de frunte.
- Asigurați-vă că ușile și porțile care funcționează în mod obișnuit electric pot fi deschise manual și păstrați-vă cheile undeva unde vă veți aminti de ele, ca să le puteți găsi rapid la nevoie.
- Conectați sistemele de supraveghere și securitate la o sursă de alimentare independentă și neîntreruptibilă, adică un dispozitiv UPS.
- Asigurați-vă că există cel puțin un detector de fum cu baterie pe fiecare etaj al locuinței.
- Dacă este posibil, achiziționați și instalați un generator.
- Folosiți sisteme de energie solară sau eoliană.

CE SĂ FACEȚI ÎN CAZUL UNEI PANE DE CURENT

- Deconectați aparatele electrice.

- Elektrilevi își informează clienții despre penele de curent prin SMS în termen de 10–15 minute de la constatarea unei defecțiuni în rețea. Dacă nu aveți curent, dar nu ați primit niciun SMS, sunați la linia telefonică Elektrilevi la 1343. Sunați la această linie și dacă primiți un SMS care vă informează că problema a fost rezolvată, dar tot nu aveți curent acasă.
- Decideți care sunt cele mai presante probleme de care trebuie să vă ocupați: încălzirea, apa, dispozitivele de informare și comunicare, iluminatul, prepararea hranei etc. Folosiți alternativele pe care le-ați pregătit.
- Folosiți sursele de iluminat pe care le-ați stocat pentru a evita să vă răniți pe întuneric.
- Deschideți frigiderul și congelatorul cât mai rar posibil — astfel vor rămâne mai reci (iar produsele din ele se vor păstra) pentru o perioadă mai lungă.
- Dacă folosiți o flacăra deschisă în timpul unei pane de curent, respectați toate cerințele de siguranță împotriva incendiilor.
- Folosiți sursele alternative de energie electrică — generatoare, baterii etc. — cu economie și doar în ultimă instanță, pentru a le prelungi durata de funcționare.
- Dacă rămâneți blocat într-un lift din cauza unei pane de curent, urmați instrucțiunile afișate pe peretele sau panoul de comandă al acestuia.
- Dacă a rămâne acasă cu curentul întrerupt nu este sigur sau vă lasă în imposibilitatea de a vă descurca, mergeți și stați la prieteni sau rude ori cereți ajutor administrației locale.

Ce să faceți dacă nu aveți încălzire

Cum vă veți descurca dacă încălzirea încetează să funcționeze? Sistemul dumneavoastră de încălzire funcționează pe energie electrică, gaz sau combustibil, ori este încălzire centralizată? De ce combustibili alternativi aveți nevoie? Acestea sunt întrebări la care trebuie să găsiți răspunsuri chiar acum, gândindu-vă la riscuri și reducându-le pe parcurs.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Este bine să aveți în locuință un dispozitiv de încălzire care funcționează pe altceva decât energie electrică și care poate fi folosit în siguranță în interior, cum ar fi un șemineu obișnuit sau pe gaz ori o sobă cu lemne. Un radiator sau o sursă de căldură electrică ori o pompă de căldură alimentată de un generator sunt, de asemenea, potrivite.
- În cazul încălzirii centralizate, verificați dacă sistemul de termoficare din zona dumneavoastră va continua să funcționeze în cazul unei pane de curent.
- Dacă încălzirea folosește gaz, întrebați furnizorul de servicii sau asociația de proprietari dacă în cartierul dumneavoastră este garantată o alimentare neîntreruptă.
- Verificați manualul de utilizare al echipamentului dumneavoastră pe gaz (de ex. aragaz sau centrală) pentru a stabili dacă îl puteți alimenta și de la o butelie de GPL și, dacă da, cum trebuie să procedați. Totodată, rețineți că o butelie de gaz trebuie montată doar de un profesionist calificat.

- Dacă aveți încălzire pe gaz, apălați la un specialist pentru a instala racorduri sigure și cumpărați o butelie mică de GPL pe care să o păstrați ca rezervă.
- Asigurați-vă că aveți suficient material de încălzire pentru cel puțin o săptămână. În cazul întreruperilor de alimentare, statul garantează 30 de zile de gaz natural pentru consumatorii casnici și pentru companiile producătoare de căldură, în vederea încălzirii spațiilor de locuit.

Dacă locuiți într-un bloc de apartamente, colaborați cu asociația de proprietari pentru a evalua dacă în clădire pot fi folosite dispozitive de încălzire alternative.

Utilizarea incorectă a unui sistem de încălzire ar putea provoca o pană de curent sau un incendiu. Prin urmare, țineți întotdeauna cont de siguranța împotriva incendiilor atunci când folosiți sisteme de încălzire.

CE SĂ FACEȚI DACĂ VI SE ÎNTRERUPE ALIMENTAREA CU CĂLDURĂ

- Opriți ventilația forțată a clădirii, apoi închideți toate ușile, ferestrele și orificiile de ventilație și etanșați orice puncte prin care ar putea ieși căldura din clădire.
- Dacă încălzirea este întreruptă în lunile mai reci, îmbrăcați-vă gros în interior. Țineți toți membrii familiei în aceeași cameră, deoarece fiecare persoană degajă căldură.
- Folosiți o singură cameră, separată de celelalte, în care să vă încălziți.
- Dacă temperatura din celelalte camere scade atât de mult încât există riscul ca țevile de apă și de încălzire să înghețe, izolați țevile înfășurându-le într-un fel de material textil. Riscul de îngheț al țevilor de apă va fi redus dacă lăsați robinetele să fie deschise din când în când (sub supraveghere).
- Dacă a rămâne acasă cu încălzirea întreruptă nu este sigur, mergeți și stați la prieteni sau rude ori contactați administrația locală pentru asistență.

Ce să faceți dacă nu aveți apă sau canalizare

Țineți cont că veți avea nevoie de cel puțin trei litri de apă curată de persoană pe zi.

Dacă nu vine apă la robinet sau în fundul fântânii, acest lucru vă va afecta semnificativ viața de zi cu zi — vă va fi greu să vă potoliți setea, să pregătiți hrana, să spălați vasele și, într-adevăr, să vă spălați pe dumneavoastră. Din fericire, apa potabilă este ușor de stocat și poate fi păstrată destul de mult timp. Țineți cont și de faptul că nu veți putea folosi toaleta ca de obicei dacă aceasta nu se mai poate trage.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Faceți provizii de tablete sau filtre de purificare a apei.
- Faceți provizii de șervețele umede, dezinfectanți pentru mâini și produse de igienă.

CE SĂ FACEȚI DACĂ VI SE ÎNTRERUPE ALIMENTAREA CU APĂ

- Fierbeți apa dintr-o sursă naturală (sau orice apă care a stat mult timp) timp de 3–5 minute înainte de a o consuma.
- În cazul întreruperii alimentării cu apă, folosiți cu economie apa care v-a rămas.

- Urmați anunțurile oficiale privind aprovizionarea locuitorilor cu apă potabilă.
- Dacă nu vă funcționează canalizarea, folosiți saci de gunoi pe post de toaletă improvizată, de preferință căptușindu-i cu ziar, rumeguș, turbă sau alt material absorbant.
- Dacă serviciul de canalizare este întrerupt, puteți folosi și o toaletă ecologică (uscată), dacă aveți acces la una.

Ce să faceți dacă internetul și comunicațiile nu funcționează

Aproape toate dispozitivele de informare și comunicare pe care le folosim în viața de zi cu zi pot înceta să funcționeze din cauza dependenței lor de energia electrică. De asemenea, nu veți putea urmări televizorul sau asculta radioul. Vor înceta să funcționeze și alte lucruri: routerul Wi-Fi, telefonul fix, alarma de incendiu și sistemele de securitate, mecanismele de deschidere a porților și ușilor și alte dispozitive de uz zilnic. O pană de curent poate întrerupe și comunicațiile de date. Rețineți că, dacă bateria telefonului mobil se descarcă, nu veți mai putea accesa datele de contact salvate pe telefon.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Păstrați o listă scrisă de mână cu numerele de telefon ale persoanelor pe care ar putea fi nevoie să le contactați într-o situație de criză — familie și prieteni, vecini, numere de urgență și linii telefonice de asistență.
- Cumpărați un radio care funcționează pe baterii, celule solare sau generator. Puteți asculta știrile și actualizările despre criză și la radioul din mașină.

CE SĂ FACEȚI DACĂ SE ÎNTRERUP COMUNICAȚIILE

- Ascultați știrile din oră în oră la radio.
- Dacă trebuie să contactați serviciile de urgență în timp ce comunicațiile nu funcționează, mergeți (sau trimiteți pe cineva în locul dumneavoastră) la cea mai apropiată stație de salvare, de poliție sau de ambulanță ori la spital.
- Urmăriți canalele de televiziune cu acces liber, folosind o antenă de interior sau de acoperiș.
- Folosiți cu economie telefoanele mobile și dispozitivele inteligente (adică bateriile acestora). Internetul mobil va rămâne accesibil atâta timp cât alimentarea de rezervă a rețelei de comunicații continuă să funcționeze, iar bateria dispozitivului inteligent este încărcată. În cazul unei pane de curent extinse, serviciul de internet mobil poate fi deconectat pentru a se asigura că apelurile mobile pot fi în continuare efectuate.
- Dacă este nevoie, folosiți rețelele Wi-Fi publice și punctele de internet.
- De asemenea, faceți schimb de informații cu vecinii dumneavoastră.

CUM SĂ CONTACTAȚI SERVICIILE DE URGENȚĂ DACĂ REȚEAUA OPERATORULUI DUMNEAVOASTRĂ NU FUNCȚIONEAZĂ

Setați cartela SIM din telefon ca inactivă. Dacă telefonul are butoane fizice, pur și simplu scoateți cartela SIM și formați 112. Pentru un smartphone, opriți telefonul, apoi porniți-l din nou, dar fără a introduce codul PIN al cartelei SIM. Apoi formați 112.

După efectuarea apelului de urgență, reactivați cartela SIM. Cu condiția ca rețeaua să funcționeze normal, serviciile de urgență vă vor putea suna înapoi (dacă va fi nevoie) doar dacă cartela SIM este activată.

Dacă nu funcționează niciun mijloc de comunicație telefonică, mergeți la cea mai apropiată stație de salvare, de poliție sau de ambulanță ori la secția de urgență pentru ajutor.

Cum să pregătiți hrana într-o situație de urgență

Dacă nu aveți curent sau alimentare cu gaz într-o situație de criză, este posibil să nu puteți pregăti hrana așa cum o faceți în mod obișnuit.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Cumpărați un aragaz care funcționează pe gaz GPL și o butelie de GPL pentru a-l alimenta.
- Mențineți soba cu lemne în bună stare de funcționare.
- Asigurați-vă că aveți un grătar sau un reșou de camping funcțional, care funcționează pe combustibil solid ori lichid, sau un arzător pe gaz.
- Asigurați-vă că aveți tablete și filtre de purificare a apei, ca să puteți folosi apa de ploaie sau zăpada topită la nevoie. Puteți face potabilă și apa colectată dintr-o sursă naturală, folosind un filtru sau tablete.

CE SĂ FACEȚI ÎNTR-O SITUAȚIE DE URGENȚĂ

- Dacă folosiți echipamente de gătit rezistente la flacără, cum ar fi un reșou Primus, țineți cont de regulile de siguranță împotriva incendiilor.
- Încălziți hrana la un șemineu.

Cămara dumneavoastră — Provizii de urgență

Rețineți că, într-o situație de criză, este posibil să nu puteți sau să nu vi se permită să vă părăsiți locuința, este posibil ca produsele să nu fie disponibile în magazine, iar alte servicii vitale (cum ar fi energia electrică și alimentarea cu apă) să nu funcționeze. Din acest motiv, este important să aveți suficientă mâncare și băutură acasă, precum și alte articole de care veți avea nevoie, inclusiv medicamente.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Gândiți-vă la lucrurile de care dumneavoastră și familia veți avea nevoie pentru a vă descurca singuri timp de o săptămână.
- Asigurați-vă că aveți acasă suficientă apă potabilă, medicamente și hrană pentru familia dumneavoastră pentru cel puțin șapte zile, înlocuindu-le pe măsură ce le folosiți, astfel încât să aveți întotdeauna o rezervă pentru o săptămână.

- O parte dintre lucrurile de care veți avea nevoie în caz de evacuare ar trebui păstrate în mașină (de ex. un încărcător de telefon mobil, un atlas rutier, o lopată de zăpadă și o pătură caldă).
- Mențineți rezervorul de combustibil cel puțin pe jumătate plin în permanență. Asigurați-vă că știți de la ce benzinării puteți lua combustibil în cazul unei pane de curent.
- Gândiți-vă bine dacă și cum puteți depozita corespunzător lucrurile acasă. Astfel de provizii ar trebui depozitate într-un loc ușor accesibil tuturor membrilor familiei. Încercați să vă asigurați că proviziile sunt cât mai asemănătoare cu hrana pe care familia o consumă în mod obișnuit și cu articolele pe care le folosește în mod normal. Este o idee bună să împachetați articolele destinate special unei crize într-o geantă separată.

Listă de verificare a proviziilor de urgență

APĂ POTABILĂ - Trei litri de persoană pe zi

HRANĂ *Jumătate din rezerva de hrană ar trebui să fie articole gata de consum.* - Murături și conserve - Supe instant - Gustări pe bază de pâine uscată - Nuci și fructe uscate - Biscuiți, dulciuri, batoane de muesli și miere - Hrană pentru bebeluși (dacă este necesar)

ILUMINAT - Lanternă și baterii de rezervă - Lanternă care funcționează pe celule solare sau generator - Lampă cu baterie sau felinar și baterii de rezervă / lampă cu ulei și ulei - Lampă de furtună (hurricane) - Lumânări - Chibrituri

ARTICOLE DE PRIM AJUTOR - Trusă de prim ajutor

RADIO - Radio cu baterii și baterii suficiente pentru folosire repetată / radio care funcționează pe celule solare sau generator

PRODUSE DE IGIENĂ - Săpun - Dezinfectant - Hârtie igienică - Șervețele - Șervețele umede - Saci de gunoi (de 50 de litri)

MEDICAMENTE - Medicamente pe bază de rețetă - Analgezice - Antipiretice (care scad febra) - Tratament pentru alergii - Medicamente pentru digestie - Antiinflamatoare - Medicamente pentru răceală și gripă

MATERIAL DE ÎNCĂLZIRE - Lemne de foc - Combustibil lichid (de ex. pentru un generator) - Gaz

UNELTE ȘI MATERIALE CONEXE - Cuțit - Foarfece - Bandă adezivă - Folie de plastic

VESELĂ ȘI USTENSILE DE BUCĂTĂRIE - Tacâmuri și veselă de unică folosință - Deschizător de conserve

BATERIE EXTERNĂ (POWER BANK) - Baterie externă complet încărcată pentru reîncărcarea dispozitivelor mobile

ALTE ARTICOLE DE STRICTĂ NECESITATE - Numerar care să acopere nevoile familiei pentru o săptămână - Măști pentru protejarea căilor respiratorii (cum ar fi măștile de praf)

- Stingător de incendiu și pătură antifoc - Benzină (pentru mașină) - Hrană pentru animalele de companie (dacă este necesar)

Avertizări de urgență

Când li se cere acest lucru, toate canalele media și operatorii de telefonie mobilă sunt obligați să transmită publicului avertizări de urgență și îndrumări. Canalele care vor difuza informații oficiale într-o criză în Estonia sunt cele ale radiodifuzorului național (err.ee, Vikerraadio, Raadio 4, ETV și ETV+), dar și alte canale pot face acest lucru.

AVERTIZĂRILE DE URGENȚĂ SUNT EMISE PRIN:

- mass-media (inclusiv rețelele online și rețelele sociale);
- site-urile și canalele de rețele sociale ale agențiilor și instituțiilor;
- sirene;
- apeluri telefonice mobile și mesaje text;
- anunțuri prin difuzoare;
- notificare din ușă în ușă; și
- aplicația „Be Prepared!” („Fii pregătit!”).

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Luați întotdeauna avertizările în serios și urmați instrucțiunile oficiale. Ele sunt provocate de un pericol real.
- Dacă sunteți afară și auziți o sirenă, intrați în interior și rămâneți acolo.
- Urmăriți mass-media și alte surse de informare de încredere.
- Dacă o alarmă sună în clădirea în care vă aflați, părăsiți clădirea sau urmați instrucțiunile date la fața locului.
- Orice avertizare din surse neoficiale ar trebui verificată prin canale oficiale (de ex. site-ul sau canalul de rețele sociale al agenției ori instituției care se ocupă de criză).
- Dacă primiți o avertizare, transmiteți-o și altora din zona de pericol.
- Dacă nu primiți nicio informație despre ce trebuie făcut în caz de pericol sau de avertizare, evaluați singur situația și acționați conform acestor îndrumări.

DESCĂRCAȚI APLICAȚIA „BE PREPARED!” („FII PREGĂTIT!”), CARE FUNCȚIONEAZĂ ȘI OFFLINE.

Evacuarea

În cazul unui incident major, evacuarea poate fi singura opțiune pentru a asigura siguranța familiei dumneavoastră. Printre astfel de incidente se numără inundațiile și alte dezastre naturale cu impact semnificativ și de mare amploare, precum și evenimente care fac ca districtul sau întreaga regiune să devină de nelocuit, fie temporar, fie pentru o perioadă mai lungă. De ce veți avea nevoie cel mai mult dumneavoastră și familia pentru a vă descurca departe de casă? Gândiți-vă serios la acest lucru, deoarece în cazul unei evacuări va fi puțin sau deloc timp pentru împachetat, iar stresul situației vă poate face să lăsați lucruri în urmă fără să vreți.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Întocmiți o listă cu lucrurile esențiale și pregătiți o geantă de evacuare. (Pentru recomandări în acest sens, vezi mai jos.)
- În cazul unei evacuări, urmați instrucțiunile emise de Departamentul de Salvare (Rescue Board), care va furniza informații (printre altele) despre centrele de evacuare.
- La evacuare, nu uitați de persoanele din comunitatea dumneavoastră cu nevoi speciale.
- Părăsiți locul pericolului, dacă este posibil, și stați la prieteni sau la familie.
- Dacă aveți un animal de companie, gândiți-vă cum îl puteți evacua și caza separat. Centrele oficiale de evacuare nu sunt potrivite pentru animale, care nu au voie să fie ținute acolo.

CE SĂ FACEȚI CÂND PĂRĂSIȚI LOCUINȚA

- Opriți curentul.
- Închideți ferestrele și încuiați ușile.
- Verificați dacă vecinii dumneavoastră sunt conștienți de nevoia de a se evacua și ajutați-i.
- Asigurați bunăstarea și siguranța animalelor de companie cât timp lipsiți.
- Dacă vă evacuați pe cont propriu, folosiți străzile și drumurile pe care vi le indică poliția (prin intermediul mass-media).
- Dacă aveți nevoie de ajutor pentru evacuare, informați-i pe cei care coordonează evacuarea. Pentru cei aflați în zone periculoase care au nevoie de ajutor suplimentar se vor organiza transport și cazare temporară. Cei care coordonează evacuarea vor încerca să îi găsească pe toți cei aflați la nevoie.
- Nu vă întoarceți acasă până când nu se confirmă oficial că este sigur să faceți acest lucru.

ARTICOLE UTILE DE STOCAT PENTRU O EVACUARE

- Hrană și apă potabilă: asigurați-vă că aveți suficientă apă și hrană cu termen lung, gata de consum (cum ar fi murături și conserve, gustări pe bază de pâine uscată, nuci și dulciuri) pentru cel puțin 24 de ore;
- Articole de igienă personală;
- Articole de prim ajutor și medicamente;
- Lanternă și baterii de rezervă;
- Radio portabil și baterii de rezervă, baterie externă sau alt dispozitiv de încărcare;
- Sac de dormit sau pătură;
- Documente și numerar;
- Alte articole utile (briceag, deschizător de conserve, chibrituri, tacâmuri și veselă etc.).

LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU EVACUARE

Pe baza nevoilor dumneavoastră personale, întocmiți o listă cu articolele pe care ar trebui să le împachetați pentru a le lua cu dumneavoastră în cazul unei evacuări.

Adăpostirea

Adăposturile publice sunt marcate cu simbolul protecției civile.

Recomandarea de a căuta adăpost se face într-o situație în care mediul exterior reprezintă o amenințare pentru viața și sănătatea oamenilor (din cauza exploziilor, schimburilor de focuri, furtunilor etc.) și, prin urmare, este necesar să:

- vă îndreptați spre părțile clădirilor din zona de pericol care pot servi drept adăposturi; și
- rămâneți în respectivele părți ale clădirilor.

CE SĂ FACEȚI DIN TIMP

- Curățați și faceți ordine în pivniță și asigurați-vă că poate fi accesată.
- O listă a adăposturilor publice este disponibilă la administrația locală și pe site-ul Departamentului de Salvare, la rescue.ee.

CE SĂ FACEȚI ÎNTR-O SITUAȚIE DE URGENȚĂ

- Adăpostirea în interior este cea mai bună modalitate de a vă proteja atunci când vă confrunțați cu un mediu exterior periculos.
- În caz de pericol, rămâneți în interior până când pericolul a trecut.
- Când vă adăpostiți, optați pentru un spațiu subteran și așezați-vă pe podea lângă un perete portant. Dacă este posibil, adăpostiți-vă în spatele unei piese de mobilier protectoare sau sub o masă solidă.
- Dacă aveți timp și dispuneți de abilitățile și resursele necesare, folosiți grinzi de lemn pentru a consolida tavanul și acoperiți deschiderile ferestrelor din interior cu saci de nisip sau material de acoperire mai mare.
- Dacă clădirea ia foc sau riscă să se prăbușească, ieșiți din ea și găsiți o altă clădire care să servească drept adăpost.
- O clădire subterană fără ferestre, cum ar fi o parcare sau un tunel, va servi drept adăpost public.
- În caz de pericol, urmați toate instrucțiunile oficiale.

Securitatea cibernetică

Fiecare persoană, agenție, instituție și companie poate contribui la menținerea siguranței spațiului cibernetic. Aici veți găsi câteva recomandări generale privind protejarea dumneavoastră în spațiul cibernetic.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Nu dați niciodată clic pe linkuri necunoscute și nu le distribuiți.

- Actualizați software-ul de pe dispozitivele [inteligente] conectate la internet pentru a le proteja împotriva virusilor și programelor malware. Instalați un software antivirus.
- Faceți în mod regulat copii de rezervă ale fișierelor de pe computer și telefon.
- Folosiți parole puternice și distincte pentru diferite site-uri și schimbați-le în mod regulat.
- Asigurați-vă că orice site pe care introduceți date personale este protejat printr-o conexiune criptată sigură, adică adresa începe cu literele „https”.
- Dacă folosiți dispozitive și rețele Wi-Fi publice, asigurați-vă că vă deconectați întotdeauna din servicii.
- CERT-EE oferă publicului site-ul analitic gratuit Cuckoo, cu care puteți verifica fișierele pe care le suspectați că ar conține programe malware. Site-ul poate fi folosit și în afara Estoniei și este disponibil în limba engleză.

Cum să faceți față unui război informațional

Într-un război informațional, se distribuie informații false sau distorsionate pentru a influența oamenii. Scopul poate fi de a provoca confuzie sau prejudicii generale, dar de obicei este conceput pentru a schimba opiniile oamenilor. Într-un astfel de război, este important să știți cu ce fel de informații aveți de-a face și să evitați distribuirea de informații false — astfel puteți ajuta la prevenirea răspândirii lor și la reducerea impactului lor.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Aplicați gândirea critică oricărui lucru pe care îl citiți pe rețelele sociale sau pe internet. Nu vă lăsați pur și simplu duși de ceea ce vi se spune, adică nu distribuiți informații false.
- Raportați orice informație falsă care este instigatoare sau vădit ridicolă și blocați sursa acesteia.
- Faceți pauze când consumați informații.
- Nu distribuiți informații care ar putea pune în pericol persoane implicate efectiv în lupte.
- Urmăriți și aveți încredere în experți, cum ar fi radiodifuzorul național (ERR).

Ce să faceți ca civil într-o zonă de conflict

Urmați toate instrucțiunile dacă vedeți sau auziți lupte, atacuri armate, focuri de armă, explozii ori combatanți inamici sau dacă se emite o avertizare oficială privind izbucnirea unui conflict armat.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Faceți pregătiri pentru întreruperi ale serviciilor esențiale (electricitate, apă, comunicații etc.). Asigurați-vă că știți de unde puteți obține ajutor în apropiere: spitale, puncte de evacuare, adăposturi etc.
- Urmați toate instrucțiunile oficiale.

- Purtați întotdeauna un act de identitate când vă deplasați în exterior.
- Dacă este posibil, deplasați-vă doar când afară este lumină.
- Nu atingeți nicio armă, muniție sau alte obiecte abandonate pe care nu le recunoașteți, deoarece pot fi dispozitive incendiare deghizate sau periculoase în alt mod.
- Evitați zonele care ar putea fi minate, cum ar fi clădirile și podurile abandonate.
- În cazul focurilor de armă, adăpostiți-vă și ascundeți-vă.
- Dacă ajungeți la un punct de control sau întâlniți o patrulă, păstrați-vă calmul, urmați toate instrucțiunile și fiți gata să vă identificați.
- Dacă sunteți în interior când auziți focuri de armă, nu vă apropiați de ferestre: în schimb, stingeți luminile și adăpostiți-vă într-o cameră fără ferestre (cum ar fi o baie sau un hol de intrare).
- Dacă v-ați evacuat deja, iar locuința dumneavoastră se află în zona de conflict sau a fost ocupată de forțele inamice, nu încercați să vă întoarceți la ea.
- Dacă membrii familiei se separă în timpul unei perioade de conflict armat, informați organizațiile umanitare (cum ar fi Crucea Roșie), pentru a putea ajuta la căutarea de informații și la reunirea familiei dumneavoastră.

Sănătatea mintală

Este perfect firesc să fii trist, confuz, speriat și stresat în timpul unei crize. A vorbi cu persoane în care aveți încredere poate ajuta într-o astfel de situație, la fel ca și solicitarea de sprijin psihologic profesionist.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Dacă trebuie să rămâneți acasă, asigurați-vă că sănătatea dumneavoastră mintală și fizică este în echilibru — mâncați corespunzător, dormiți suficient, rămâneți activ și țineți legătura cu oamenii prin telefon și e-mail.
- Evitați să vă suprimați sentimentele prin consumul de alcool sau alte substanțe.
- Acordați-vă timp să vă adaptați. Fiți răbdător cu dumneavoastră și cu ceilalți. Recuperarea poate dura.
- Evitați să fiți singur.
- Dacă este posibil, faceți lucruri care v-au ajutat să treceți prin situații dificile și stresante în trecut.
- Încercați să vă stabiliți o rutină zilnică. Aceasta înseamnă să vă planificați ziua și să o respectați.
- Nu vă fie niciodată teamă sau rușine să cereți ajutor — a face față unei traume de unul singur poate fi foarte dificil sau chiar imposibil.
- Reacțiile la traumă pot fi uneori atât de copleșitoare încât trebuie să apelați la specialiști pentru ajutor.

Epidemii și focare de boli infecțioase

Bolile infecțioase pot lovi orice țară, inclusiv Estonia. Ritmul rapid al vieții și mobilitatea ridicată a populației creează condiții în care infecțiile se pot răspândi foarte ușor.

FACEȚI URMĂTORII PAȘI:

- Spălați-vă pe mâini frecvent și temeinic. Folosiți un dezinfectant pe bază de alcool în locurile publice.
- Evitați contactul fizic apropiat cu alte persoane.
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura.
- Dacă dezvoltăți simptome, rămâneți acasă și sunați-vă medicul. Dacă starea dumneavoastră este mai gravă, sunați la serviciile de urgență la 112.
- Urmăriți informațiile furnizate de Comitetul de Sănătate (Health Board) despre modul în care se răspândește virusul și despre măsurile de prevenire a infecțiilor.
- Țineți cont de recomandările de călătorie ale Comitetului de Sănătate și ale Ministerului Afacerilor Externe și evitați să călătoriți în zone de risc (adică zone unde virusul se răspândește).
- Nu mergeți la secția de urgență a niciunui spital fără un motiv întemeiat, deoarece contactul fizic apropiat favorizează răspândirea bolilor infecțioase.
- Asigurați-vă că aveți acasă o rezervă suficientă din medicamentele de care dumneavoastră și familia aveți nevoie — este posibil ca farmaciile să nu poată fi aprovizionate sau chiar să nu funcționeze normal în timpul unei epidemii.

Apelarea după ajutor

În Estonia și în restul Uniunii Europene, puteți suna la serviciile de urgență (ambulanță, poliție și salvare) formând 112. Apelurile către acest număr sunt gratuite, iar numărul este întotdeauna disponibil. Formați 112 imediat dacă viața, sănătatea sau bunurile dumneavoastră ori ale altei persoane sunt în pericol, dacă mediul este amenințat sau chiar dacă doar bănuți că se întâmplă sau s-ar putea întâmpla ceva periculos.

CE SĂ FACEȚI CÂND SUNAȚI LA 112

- Explicați ce s-a întâmplat — dacă cineva este rănit și are nevoie de ajutor imediat.
- Descrieți unde s-a întâmplat — furnizați o adresă cât mai exactă posibil (dați coordonatele exacte dacă le cunoașteți) sau descrieți locul.
- Ascultați instrucțiunile care vi se dau și răspundeți la orice întrebări vi se pun.
- Nu închideți până când nu au fost furnizate toate informațiile relevante și nu vi s-a dat permisiunea de a încheia apelul.
- Asigurați-vă că anunțați operatorul serviciilor de urgență dacă situația se schimbă.
- Păstrați linia liberă, astfel încât operatorul serviciilor de urgență să vă poată suna înapoi la nevoie.

Persoanele cu deficiențe de auz sau de vorbire pot cere ajutor trimițând un mesaj text de urgență la **112**.

Amenințare aeriană — pași pentru o acțiune informată

Sursă: Departamentul de Salvare al Estoniei (Päästeamet) — olevalmis.ee/en/air-threat-steps-for-informed-action | Ultima actualizare 17 iunie 2026 | Salvat la 6 iulie 2026

Citește-le. Acționează în consecință. Citește întotdeauna cu atenție instrucțiunile trimise de alertele EE-ALARM din partea autorităților, deoarece acțiunile necesare pot varia în funcție de situație.

Agresiunea Rusiei împotriva Ucrainei a creat o situație în care dispozitive aeriene, inclusiv drone, pot pătrunde din greșeală în Estonia. În cazul atât al unei amenințări aeriene care necesită adăpostire, cât și al unei posibile amenințări aeriene, Forțele de Apărare ale Estoniei vor informa publicul prin sistemul public de avertizare EE-ALARM, folosind mesaje SMS, aplicațiile mobile Eesti äpp și „Ole Valmis!” („Fii pregătit!”) și, dacă este necesar, prin activarea sirenelor. Informații suplimentare sunt disponibile la kriis.ee și prin linia de asistență de stat 1247. Informațiile vor fi difuzate și de ERR și de alte instituții media. Alertele sunt trimise către zonele afectate de amenințare.

Fiți foarte atenți la ce fel de instrucțiuni oferă statul. Nu orice alertă necesită adăpostire. Rețineți că informațiile mai detaliate despre situație ar putea dura ceva timp, iar alerta de avertizare publică conține doar cele mai esențiale și critice instrucțiuni.

PDF oficial: un ghid al Departamentului de Salvare al Estoniei, „Ce să faci în caz de amenințare aeriană” (în engleză), poate fi descărcat de pe pagina sursă.

Posibilă amenințare aeriană

Când Forțele de Apărare ale Estoniei emit o alertă

Drone sau alte obiecte aeriene potențial periculoase pot pătrunde în zonă, dar nu există un pericol imediat. De exemplu, este posibil ca o dronă să fi pătruns din greșeală sau să pătrundă în spațiul aerian al Estoniei și este probabil să traverseze zona fără a reprezenta o amenințare imediată pentru locuitori.

Instrucțiuni în caz de posibilă amenințare aeriană

- Veți primi o alertă de posibilă amenințare aeriană prin EE-ALARM, prin SMS și/sau notificare în aplicație.
- Nu este nevoie să vă adăpostiți. Continuați-vă activitățile zilnice obișnuite: copiii ar trebui să meargă la creșă sau la școală, iar adulții ar trebui să meargă la serviciu ca de obicei.
- Când sunteți afară, rămâneți atenți la ceea ce vă înconjoară și fiți pregătiți să vă adăpostiți dacă situația se schimbă.
- Fiți gata să vă adăpostiți dacă observați o amenințare, primiți o instrucțiune de adăpostire sau auziți sirenele.
- Țineți la îndemână un telefon încărcat și urmați instrucțiunile pe care le primiți.

- Dacă copilul dumneavoastră este la grădiniță sau la școală ori o persoană dragă se află într-un centru de îngrijire, aceștia se află sub supravegherea personalului și nu este nevoie să fie aduși acasă. Instituțiile de învățământ, de îngrijire și medicale trebuie să asigure siguranța celor aflați în grija lor.
- Informațiile despre încheierea posibilei amenințări vor fi comunicate prin canalele EE-ALARM și prin mass-media.
- Îndrumări suplimentare pot fi găsite la olevalmis.ee; informații suplimentare despre alerte și amenințări sunt disponibile la kriis.ee și prin linia de informare de stat 1247.
- Discutați cu calm cu membrii familiei, rudele în vârstă și persoanele aflate în întreținere ce înseamnă o posibilă amenințare aeriană și cum să acționați într-o astfel de situație.
- Gândiți-vă din timp și discutați dinainte cum să acționați și cum să îi protejați pe cei aflați în grija dumneavoastră în cazul în care o posibilă amenințare aeriană se agravează, devenind o amenințare imediată.
- Asigurați-vă din timp că aplicațiile Eesti äpp și „Ole Valmis!” sunt instalate pe telefonul mobil, actualizate și că notificările sunt activate.

Amenințare aeriană — „Adăpostiți-vă imediat”

Când Forțele de Apărare ale Estoniei emit o alertă de amenințare aeriană

Amenințarea aeriană este imediată, ceea ce înseamnă că viața, sănătatea și bunurile oamenilor sunt în pericol. De exemplu, o aeronavă este prezentă în spațiul aerian al Estoniei și există motive să se creadă că ar putea ataca sau reprezenta un pericol direct și imediat pentru oamenii din zona afectată.

Adăpostiți-vă imediat, de preferință în interior și departe de ferestre. Deplasarea în exterior în timpul unei amenințări aeriene imediate pune viața în pericol.

Instrucțiuni în caz de amenințare aeriană

- Veți auzi sirene, veți primi o instrucțiune de adăpostire de la Forțele de Apărare ale Estoniei prin SMS, notificare în aplicație și/sau canalele ERR ori puteți observa direct amenințarea.
- Adăpostiți-vă imediat, de preferință în interior și departe de ferestre.
- La primirea unei instrucțiuni de adăpostire, adăpostiți-vă acolo unde vă aflați în acel moment — acasă, la serviciu, la școală, la creșă, într-un magazin sau în orice alt spațiu interior.
- Rețineți: cel mai apropiat spațiu interior este cel mai bun loc pentru a vă adăposti. Stați departe de ferestre și uși, deplasați-vă la cel mai jos etaj posibil, aproape de sol, și puneți cât mai mulți pereți posibil între dumneavoastră și exterior.
- Dacă nu puteți intra într-o clădire, găsiți un loc în care sunteți protejat de pereți sau alte obstacole pe cel puțin o parte — de exemplu, un șanț sau o adâncitură în teren. În ultimă instanță, întindeți-vă la pământ și protejați-vă capul cu mâinile.

- Dacă vă deplasați cu un vehicul, parcați-l lângă cea mai apropiată clădire sau barieră naturală (cum ar fi o pădure sau un terasament), fără a bloca vehiculele de urgență. Părăsiți vehiculul și adăpostiți-vă în altă parte, deoarece o mașină nu oferă protecție suficientă împotriva unei amenințări aeriene.
- Țineți la îndemână un telefon încărcat și urmați instrucțiunile ulterioare.
- În timpul amenințării, informații suplimentare vor fi disponibile la www.kriis.ee, prin linia de informare de stat 1247, prin ERR și prin alte instituții media din Estonia.
- Instituțiile de învățământ, spitalele, centrele de îngrijire și unitățile similare trebuie să aibă proceduri pregătite pentru astfel de situații, să asigure siguranța celor aflați în grija lor și să acționeze în conformitate cu îndrumările oficiale.
- Odată ce amenințarea a trecut și este sigur să reveniți la activitățile normale, acest lucru va fi comunicat prin canalele de alertă de urgență și prin mass-media.
- Discutați cu calm cu membrii familiei, rudele în vârstă și persoanele aflate în întreținere ce înseamnă o instrucțiune de adăpostire și cum să acționați într-o astfel de situație.
- Asigurați-vă din timp că aplicațiile Eesti äpp și „Ole Valmis!” sunt instalate pe telefonul mobil, actualizate și că notificările sunt activate.

Reprodus pentru referință personală de pe portalul oficial de pregătire al Departamentului de Salvare al Estoniei (Päästeamet). Linia de asistență de stat în Estonia: 1247 (+372 600 1247 din străinătate). Urgențe: 112. Pagina originală: <https://www.olevalmis.ee/en/air-threat-steps-for-informed-action> © Päästeamet.

Conflict militar

Sursă: Departamentul de Salvare al Estoniei (Päästeamet) — olevalmis.ee/en/military-conflict / Pagină publicată la 22 aprilie 2025 / Salvat la 6 iulie 2026

În timpul unui conflict militar, una dintre principalele amenințări o reprezintă atacurile aeriene de amploare pe întreg teritoriul țării. Armele folosite pot include rachete, bombe, drone și dispozitive similare. Schije de la exploziile din aer pot cădea, de asemenea, pe clădiri și pe sol, reprezentând pericole suplimentare.

Experiența din Ucraina a arătat că infrastructura civilă poate fi vizată în mod deliberat sau lovită din cauza lipsei de precizie. În zonele de linie de front, alte sisteme de armament, inclusiv armele de calibru mic, reprezintă, de asemenea, un risc serios pentru civili.

Dacă auziți sau vedeți împușcături, explozii ori forțe inamice sau dacă se emite o avertizare oficială, urmați instrucțiunile date.

Fiecare cetățean estonian are dreptul de a rezista activ oricărei tentative violente de a schimba ordinea constituțională.

Comportamentul în zonele unde nu au loc lupte imediate

Luptele pot izbucni brusc. Este important să recunoașteți semnele care ar putea indica un pericol. A ști la ce să fiți atenți vă va ajuta să reacționați mai repede și să vă protejați mai bine pe dumneavoastră și pe cei dragi.

Semne care indică o posibilă activitate militară în apropiere

- Avertizări oficiale difuzate la radio, la televiziune sau prin alte canale oficiale de informare. Rămâneți la curent prin sursele oficiale de informații de criză.
- Sunete de focuri de armă, explozii ori observarea de drone, rachete sau alte obiecte zburătoare.
- Apariția de soldați inamici sau vehicule militare pe străzi.
- Acțiuni provocatoare ale unor indivizi care ar putea provoca tulburări, cum ar fi provocatori în spațiile publice.

Dacă observați semne de pericol, păstrați-vă calmul și urmați instrucțiunile autorităților

- Urmăriți actualizările din surse de încredere (de ex. ERR, BBC). Verificați orice informație provenită din surse necunoscute.
- Fiți pregătiți pentru întreruperi ale serviciilor esențiale (cum ar fi electricitatea, apa și comunicațiile de date).
- Respectați instrucțiunile autorităților (poliție, servicii de salvare, forțe de apărare) și ale forțelor aliate. Fiți gata pentru ordine de evacuare, instrucțiuni de adăpostire sau restricții de circulație.
- Purtați întotdeauna cu dumneavoastră un act de identitate și o copie a acestuia.
- Deplasați-vă doar în timpul zilei, dacă este posibil, și purtați îmbrăcăminte civilă.
- Nu lăsați copiii nesupravegheați.
- Ajutați persoanele vulnerabile (vârstnicii, bolnavii și persoanele cu dizabilități).
- Nu provocați soldații inamici — de exemplu, filmându-i sau fotografiindu-i ori îndreptând spre ei obiecte care ar putea fi confundate cu arme.
- Nu atingeți arme, muniție sau obiecte neidentificate abandonate — ar putea fi dispozitive explozive. Raportați imediat descoperirile la 112.
- Evitați zonele potențial minate, cum ar fi clădirile abandonate sau marginile drumurilor.
- Nu distribuiți informații, fotografii sau videoclipuri despre efectele atacurilor ori despre mișcările și pozițiile trupelor estoniene sau aliate — astfel de informații pot fi folosite în scopuri de spionaj de către inamic.

Cum să vă comportați în zonele de luptă activă?

În zonele de luptă directă, situațiile se pot schimba rapid. Este vital să vă păstrați calmul, să evaluați situația rațional și să acționați în funcție de împrejurări.

- Adăpostiți-vă și ascundeți-vă imediat dacă auziți focuri de armă.

- Dacă sunteți afară când încep împușcăturile, întindeți-vă la pământ, acoperiți-vă capul și gâtul cu mâinile și rămâneți în această poziție până când focul încetează.
- Dacă sunteți în interior, stați departe de ferestre, stingeți luminile și adăpostiți-vă într-o cameră fără ferestre, dacă este posibil.
- Dacă este posibil, întăriți ferestrele cu saci de nisip, bandă adezivă de mare rezistență sau obloane, pentru a preveni răniile provocate de sticlă.
- Odată ce focul încetează, căutați cât mai repede posibil un adăpost mai sigur (de ex. o clădire, un șanț sau în spatele unor structuri de beton).
- Nu vă apropiați de soldați — ați putea fi confundat cu o amenințare.
- Dacă întâlniți un punct de control sau o patrulă, păstrați-vă calmul, respectați instrucțiunile și fiți pregătit să vă identificați. Apropiați-vă de punctul de control încet, ținând mâinile la vedere.
- Nu atingeți niciun obiect necunoscut — ar putea fi o capcană cu explozibil sau periculos în alt mod.
- Dacă v-ați evacuat locuința, iar aceasta se află acum într-o zonă de luptă sau controlată de inamic, nu încercați să vă întoarceți.
- Rămâneți informat prin radiouri cu baterii sau radiouri auto. Pentru a evita congestionarea rețelei, limitați apelurile telefonice și preferați mesajele SMS.

Cum să vă comportați în timpul unui atac aerian sau al unui atac de artilerie?

Atacurile aeriene sau bombardamentele pot fi semnalate prin:

- Sirene, mesaje EE-ALARM sau alte avertizări oficiale.
- Observarea de aeronave militare, elicoptere, drone sau rachete.
- Sunetele exploziilor sau tremurul asociat acestora.

Cum să vă pregătiți pentru un atac aerian?

- Respectați instrucțiunile oficiale. În funcție de amenințare, ordinele pot include evacuarea, adăpostirea sau restricții de circulație.
- Dacă se ordonă evacuarea, acționați imediat. Părăsiți zona de pericol pe cont propriu, folosind doar rutele recomandate. Luați provizii de hrană, medicamentele esențiale pe bază de rețetă, actele de identitate, numerar, carduri bancare și un telefon mobil cu încărcător.
- Planificați o opțiune de adăpostire. În mod ideal, găsiți cea mai apropiată cameră fără ferestre. Adăposturile subterane (de ex. pivnițe cu pereți armați) sunt ideale pe timp de război. Dacă timpul este limitat, folosiți orice adăpost disponibil. Dacă aveți timp, materiale și abilități, întăriți tavanele cu grinzi de lemn și acoperiți ferestrele cu saci de nisip sau alte materiale de acoperire grele.
- Pregătiți următoarele articole: îmbrăcăminte, documente, o lanternă sau altă sursă de lumină, hrană, apă potabilă, medicamente, o baterie externă, un fluier etc.
- Acoperiți ferestrele. Dacă este posibil, întăriți-le din exterior cu un strat de protecție (de ex. aproximativ 50 cm de saci de nisip sau cel puțin 26 mm de blindaj din oțel).

În caz contrar, lipiți ferestrele bine cu bandă adezivă rezistentă la apă sau folosiți o perdea antisufu confectionată dintr-un material durabil.

Ce să faceți când auziți sirene sau primiți o avertizare de atac aerian?

- Trageți perdelele, opriți curentul electric și stingeți focurile din sobe/șeminee. Închideți alimentarea cu gaz și apă.
- Adăpostiți-vă imediat în cel mai apropiat loc sigur. Așezați-vă pe podea și stați aproape de pereții portanți. Stați departe de ferestre. Dacă este posibil, alertați-vă vecinii și membrii familiei.
- Dacă sunteți afară, adăpostiți-vă în șanțuri, tranșee sau în spatele unor structuri de beton. Dacă există un pericol imediat, aruncați-vă imediat la pământ, acoperindu-vă capul și gâtul, și strângeți-vă călcâiele pentru a reduce expunerea la schije.
- Dacă clădirea în care vă aflați este lovită, ia foc sau devine instabilă structural, părăsiți-o imediat și căutați un adăpost mai sigur.
- Dacă vă deplasați cu mașina pe drumuri, încercați să vă deplasați spre păduri sau zone în afara șoselei, unde este mai sigur. În orașe, trageți pe dreapta și găsiți adăpost într-o clădire. Nu blocați niciodată drumurile — ambulanțele și serviciile de salvare trebuie să se poată deplasa. Vehiculele de transport public se vor opri la cea mai apropiată stație, iar pasagerilor li se va cere să caute adăpost.

Ce să faceți dacă sunteți prins sub dărâmături

- Păstrați-vă calmul și mișcați-vă cu atenție pentru a evita deplasarea materialelor instabile.
- Eliberați-vă membrele cu prudență. Dacă sunteți rănit, opriți orice sângerare aplicând presiune. Acoperiți-vă gura și nasul cu material textil pentru a vă proteja împotriva inhalării prafului.
- Dacă este posibil, căutați o ieșire, dar nu încercați să deplasați singur resturi mari. Căutați uși sau stâlpi de rezistență pentru spații mai sigure.
- Dacă este posibil, semnalizați după ajutor strigând sau suflând într-un fluier — mai ales după ce luptele au încetat.
- Continuați să vă mișcați degetele de la mâini și de la picioare pentru a menține circulația sângelui dacă sunteți prins.
- Beți apă și mâncați dacă aveți la dispoziție. Țineți-vă cât mai cald posibil, ghemuindu-vă.
- Mențineți-vă o stare de spirit pozitivă, gândindu-vă la cei dragi. Salvarea poate dura — nu vă pierdeți speranța.

Cum să vă comportați în zonele ocupate?

Ocupația înseamnă că teritoriul se află sub controlul forțelor militare inamice. Ocupanții încearcă adesea să își impună autoritatea prin propagandă, intimidare, recrutarea de colaboratori, suprimarea drepturilor și creșterea criminalității.

- Nu aveți încredere în mass-media controlată de forțele de ocupație.

- Fiți pregătit să supraviețuiți perioade îndelungate fără servicii sau bunuri esențiale. Faceți provizii de apă, hrană și alte articole de strictă necesitate ori de câte ori este posibil.
- Identificați locurile unde ajutorul de urgență (spitale, îngrijire medicală, servicii de salvare) este încă disponibil.
- Cooperați cu comunitatea locală pentru a vă îmbunătăți șansele de supraviețuire. Ajutați-i pe cei aflați la nevoie.
- Deplasați-vă doar pe jos sau cu bicicleta ori de câte ori este posibil și doar în timpul zilei. Purtați îmbrăcăminte civilă.
- Stați departe de zonele abandonate sau avariate (de ex. clădiri părăsite, poduri), care ar putea fi minate.
- Nu atingeți arme, muniție sau obiecte necunoscute abandonate, deoarece ar putea fi dispozitive explozive.
- Evitați contactul direct cu trupele de ocupație. Nu vă puneți în pericol filmându-le sau fotografiindu-le ori prin acțiuni provocatoare.
- Dacă membrii familiei se separă în timpul conflictului, informați organizațiile umanitare, care pot ajuta la schimbul de informații și la eforturile de reunire.
- Fiți pregătit pentru reluarea luptelor și luați măsurile de precauție necesare pentru a vă proteja pe dumneavoastră și pe cei dragi.

Rezistența față de ocupație

- Evitați orice colaborare cu ocupanții: nu împărtășiți informații, nu participați la întâlniri publice sau la evenimente pe care le organizează. Nu acordați interviuri și nu vă lăsați filmat sau fotografiat.
- Comportați-vă conform valorilor și principiilor umane universale. Nu vă lăsați provocat la acte de violență.
- Când asistați la încălcări ale drepturilor omului sau ale valorilor constituționale, sprijiniți eforturile de a le documenta în mod discret, acolo unde este posibil, și împărtășiți dovezile cu organizații naționale sau internaționale de încredere.
- Ajutați victimele violenței acolo unde este sigur să faceți acest lucru.
- Sprijiniți activitățile locale de rezistență și participați la ele acolo unde este posibil.

Folosirea armelor pe timp de război

- Dacă dețineți o armă personală dobândită legal în scopul autoapărării, rețineți: chiar și în timpul unui conflict armat, aceasta poate fi folosită doar pentru a vă proteja pe dumneavoastră, familia și locuința. Folosirea unei arme în alte scopuri vă poate transforma într-o țintă militară sau într-un suspect de infracțiune.
- Nu purtați îmbrăcăminte de camuflaj sau de tip militar și nu purtați arme la vedere — acest lucru ar putea duce la confundarea dumneavoastră cu un soldat.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ