



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

TOTI RESPONSABILI

ÎN FAȚA
RISCURILOR, SĂ
ACȚIONĂM: BINE
PREGĂTIȚI, BINE
PROTEJAȚI, TOTI
IMPLICAȚI

I

TOȚI RESPONSABILI

În fiecare zi sunteți martorii unei lumi în criză. Accelerarea evenimentelor climatice extreme, pandemii, războaie în Europa și în Orientul Apropiat, tensiuni comerciale, criză energetică etc.

Societatea noastră trebuie să se adapteze pentru a fi mai puternică. Fiecare cetățean și fiecare cetățean este actor al securității sale și al celei a Națiunii.

Reziliența desemnează voința și capacitatea noastră comune de a rezista consecințelor unei agresiuni sau ale unei catastrofe majore, de a ne continua viața în condiții acceptabile, de a ne restabili rapid funcționarea obișnuită.

Acest ghid vă prezintă instrumente pentru a vă pregăti să faceți față unei crize majore, oricare ar fi originea ei.

01. BINE PREGĂTIȚI — PAGINA 4

02. BINE PROTEJAȚI — PAGINA 12

03. TOȚI IMPLICAȚI — PAGINA 20

BINE PREGĂTIȚ

BINE
PREGĂTIȚI

Pregătiți-vă să faceți față: voi și cei apropiați ați putea fi nevoiți să înfrunțați o situație în care funcționarea obișnuită a societății ar fi perturbată.

O CRIZĂ VA PUTEA PRODUCE O SERIE DE EFECTE ASUPRA VIEȚII VOASTRE DE ZI CU ZI

Unele crize pot fi de origine naturală sau tehnologică, altele pregătite și realizate de grupări teroriste ori chiar prin acțiunea unui stat ostil Franței.



Încălzire și electricitate

Pană prelungită de încălzire și electricitate



Servicii publice

Perturbări sau chiar indisponibilități



Circulație

Perturbări foarte grave ale circulației



Hrană

Dificultăți în păstrarea alimentelor și în hrănire (frigiderul nu mai funcționează)



Aprovizionare

Dificultăți de aprovizionare în magazinele mari și în stațiile de carburant (restricții sau penurie de carburant)



Servicii de urgență

Dificultăți de a telefona și de a obține ajutor



Rețele

Pană a rețelilor telefonice și de internet



Transporturi

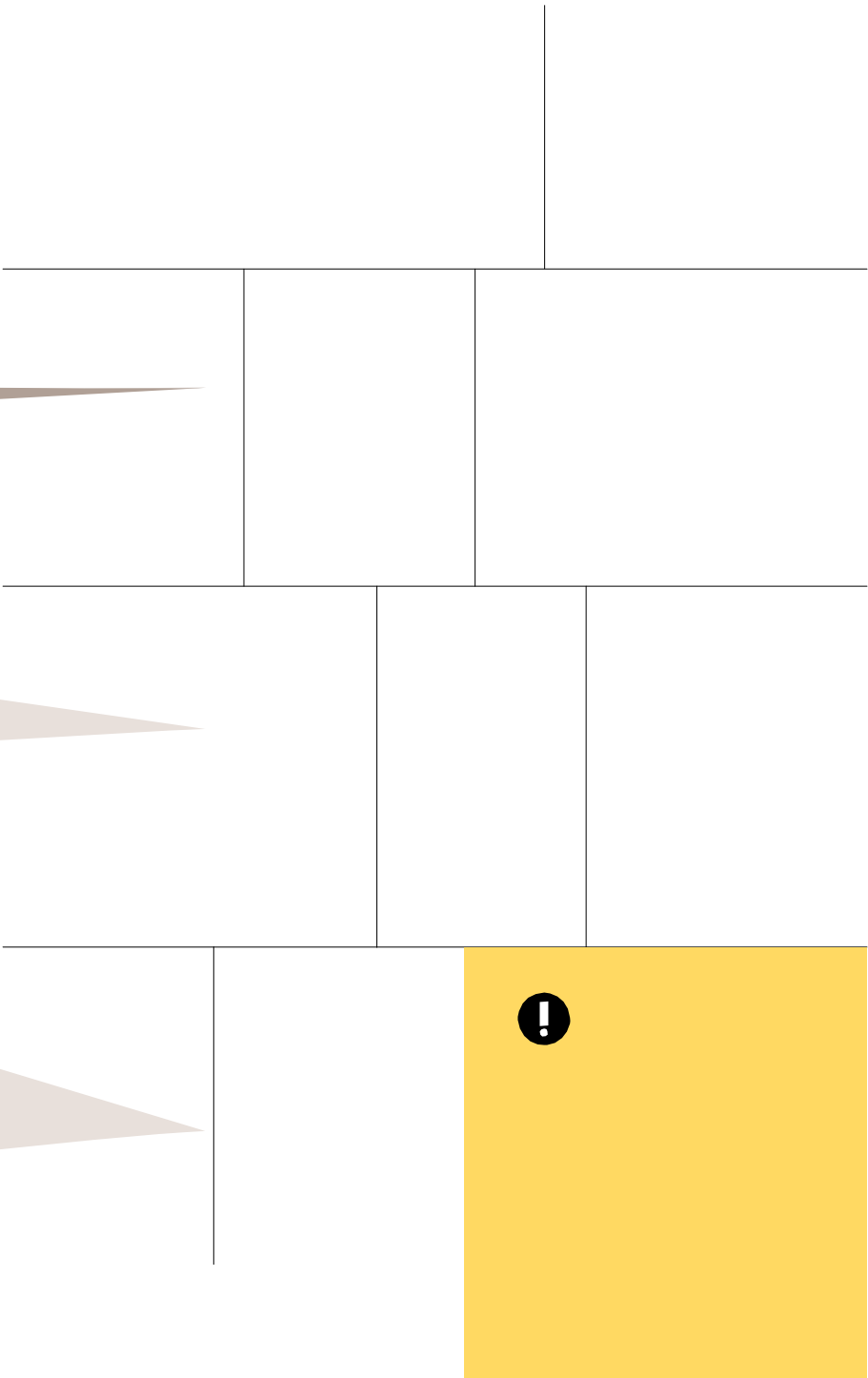
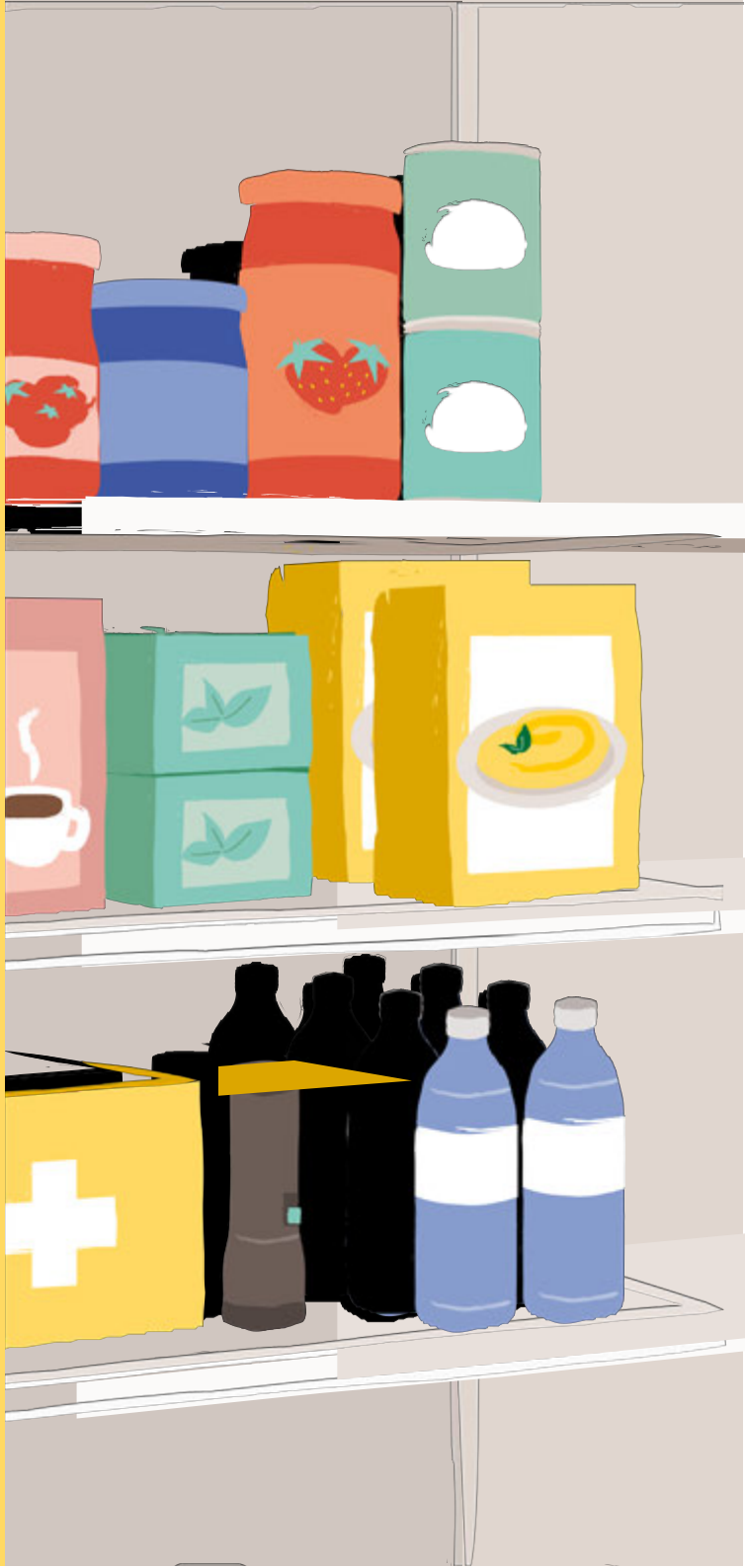
Transporturile publice oprite



Plăți

Disfuncționalități sau pană a mijloacelor de plată

În caz de criză majoră, serviciile de urgență își vor prioritiza intervențiile în funcție de gravitatea nevoilor: fiecare cetățean trebuie deci să fie în măsură să se protejeze pe sine și pe cei apropiați în așteptarea ajutoarelor, timp de mai multe zile dacă este nevoie.



CÂND SOSEȘTE O CRIZĂ MAJORĂ, TREBUIE SĂ FII PREGĂTIT SĂ ÎI FACI FAȚĂ

Când survine o criză, primele 72 de ore sunt adesea cele mai grele. Pregătindu-vă din timp, permiteți serviciilor de urgență să se concentreze asupra persoanelor aflate în mare dificultate.

CELE TREI PRINCIPII-CHEIE ÎN CAZ DE CRIZĂ



Nr. 1
A bea
și a mânca



Nr. 2
A sta la
căldură



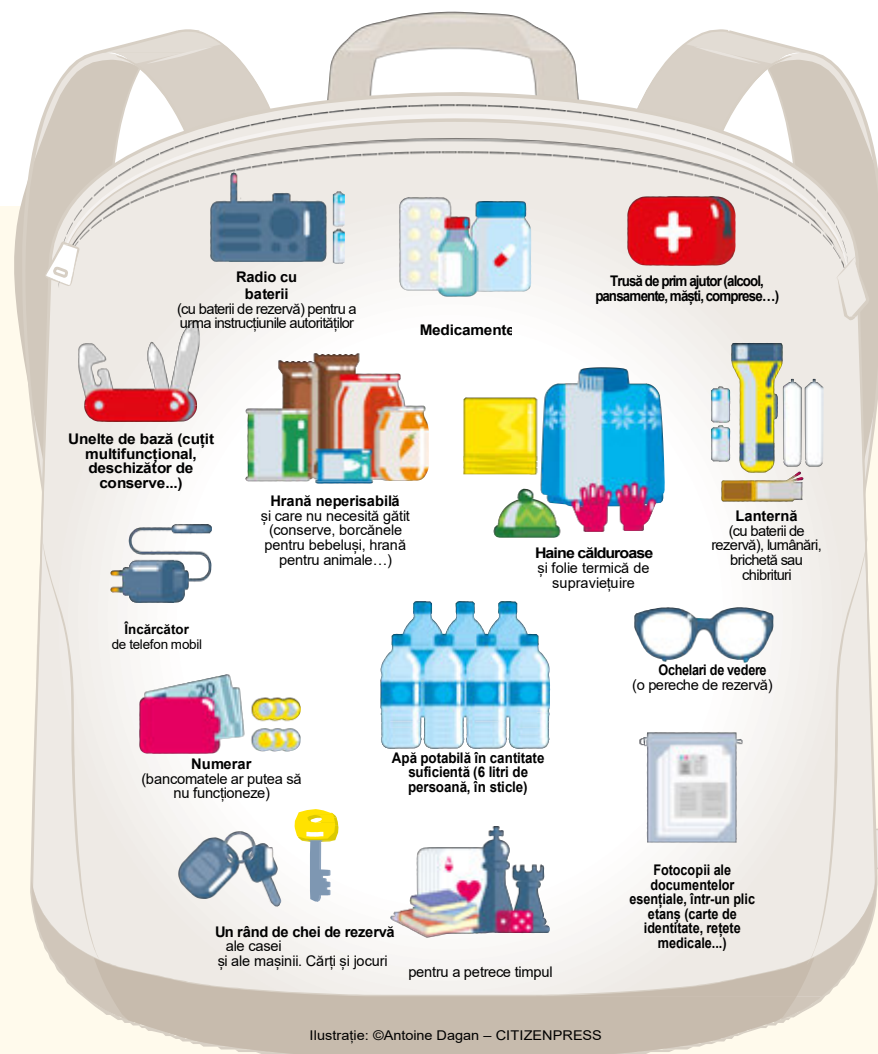
Nr. 3
A te îngriji



Așezați trusa într-un
loc ușor accesibil!

De două ori pe an,
verificați
conținutul trusei
(data de expirare a
medicamentelor și
a alimentelor) și
înlocuiți bateriile.

ÎMI CONSTITUI TRUSA MEA DE URGENȚĂ



LISTĂ DE VERIFICARE — TRUSA PENTRU 72 DE ORE



APĂ ȘI HRANĂ

Preferati hrana neperisabilă și care nu necesită gătit:

- ☐ Conserve
- ☐ Borcanele (mâncare pentru bebeluși)
- ☐ Lapte praf pentru sugari, etapa 1 (lichid, gata de folosire)
- ☐ Cafea, ceai
- ☐ Hrană pentru animale
- ☐ Apă
(6 litri de persoană, în sticle)
6 × (numărul de persoane din gospodăria voastră:) = litri în stoc

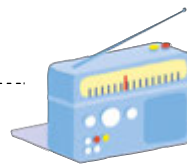
IN ULTIMĂ INSTANȚĂ, PREGĂTIȚI TABLETE DE DECONTAMINARE A APEI

☐ Altele:



MEDICAMENTELE MELE ȘI O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR

- ☐ Medicamentele de zi cu zi
(tratamentul obișnuit și medicamentele de urgență)
- ☐ Ochelari de vedere (o pereche de rezervă). Alcool, gel hidroalcoolic. Măști
- ☐ Pansamente
- ☐ Comprese
- ☐ Altele:



MATERIAL DE BAZĂ

- ☐ Cuțit multifuncțional
- ☐ Deschizător
- ☐ de conserve.
- ☐ Reșou.
- Radio cu baterii
- ☐ Baterie externă. Baterii
- ☐ de rezervă. Încărcător de telefon. Săpun
- ☐ Altele:



CELE NECESARE PENTRU A STA LA CĂLDURĂ ȘI A VĂ ILUMINA

- ☐ Lanternă.
- ☐ Lumânări.
- ☐ Chibrituri. Brichetă
- ☐ Haine călduroase
- ☐ Folie termică de supraviețuire
- ☐ Altele:



DOCUMENTELE MELE ESEŢIALE ŞI CHEILE

Un rând de chei de rezervă de la casă şi de la
maşină. Fotocopii ale actelor de identitate.

Reţete medicale

Numerar
(în caz de pană a bancomatelor)

Altele:

CELE NECESARE PENTRU A PETRECE TIMPUL

Jocuri ☐

Cărţi ☐

Altele: ☐

☐

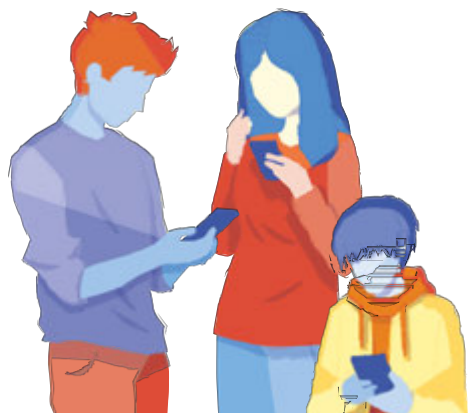
☐

☐

☐

☐





COMUNICAȚI CU CEI APROPIAȚI ȘI CONSTRUIȚI O COMUNITATE DE ÎNTRAJUTORARE ȘI SOLIDARITATE

Identificați persoanele apropiate care ar putea avea nevoie de ajutor și stabiliți un mijloc de a rămâne în contact, preferând mesajele pentru a nu satura rețelele de comunicație. Nu uitați că rețelele telefonice și de internet ar putea să nu funcționeze.

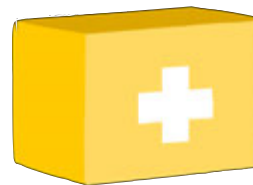
Dacă unii dintre cei apropiați au nevoie de ajutor special, anticipați mijloacele de a ajunge la căpătâiul lor sau identificați pe cineva care ar putea face acest lucru în locul vostru.

Acordați un moment de discuție cu familia. Cu ce riscuri ați putea fi nevoiți să vă confrunțați?

În caz de criză majoră, solidaritatea și întrajutorarea sunt esențiale. Primul vostru cerc este spațiul firesc pentru a constitui această rețea: vedeți împreună cu ei mijloacele de a vă acorda asistență.

Fie că este vorba de vecini sau de colegi, puteți găsi puncte de sprijin. Reciproc, identificați în jurul vostru, în blocul sau în cartierul vostru, persoanele izolate.

! NU UITAȚI: Suntem mai puternici atunci când suntem solidari.



FORMAȚI-VĂ ÎN PRIMUL AJUTOR ȘI ÎNVĂȚAȚI SĂ ACORDAȚI GESTURILE DE URGENȚĂ

În caz de criză majoră, serviciile de urgență ar putea fi copleșite sau greu de contactat imediat.

utilizarea unui defibrilator automat, aplicarea unui garou etc.)

Cel mai bun mijloc de a vă proteja pe voi și pe cei apropiați este să vă întăriți pregătirea: înscrieți-vă la o formare în gesturile care salvează vieți, în primul ajutor (masaj cardiac,

! NU UITAȚI: puteți salva vieți.

NUMEROASE ASOCIAȚII ACREDITATE ȘI ORGANIZAȚII OFERĂ ACEST TIP DE FORMARE

Contactați-vă primăria (comuna). Iată și câteva asociații acreditate cu care puteți lua legătura:



WWW.CROIX-ROUGE.FR



WWW.CNSM.ORG



WWW.PROTECTION-CIVILE.ORG

BINE PROTEJA

BINE PROTEJAȚI

Informați-vă despre riscuri și amenințări și despre comportamentele de adoptat pentru a le face față.

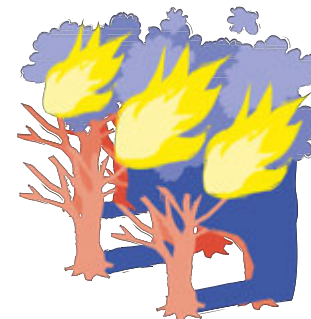


FIȚI PREGĂTIȚI SĂ FACEȚI FAȚĂ RISCURILOR

Riscuri naturale

- **Inundații:** nu vă luați mașina (câțiva cm de apă sunt suficienți pentru a lua o mașină), nu coborâți în subsoluri sau în parcurile subterane, întrerupeți dacă este posibil și fără a vă pune în pericol rețelele de gaz, de electricitate și de încălzire, îndepărtați-vă de cursurile de apă, de maluri și de poduri, rămâneți la adăpost, nu vă evacuați locuința decât la ordinul autorităților, informați-vă pe site-urile Météo-France și Vigicrues (> pagina 24);

- **Incendii de pădure:** în așteptarea ajutoarelor: rămâneți sau adăpostiți-vă, nu vă luați mașina, astupați gurile de aerisire și spațiile de sub uși pentru a împiedica pătrunderea fumului toxic și a scânteilor, acoperiți-vă nasul și gura cu o cârpă umedă pentru a vă proteja de fum;



- **Alunecări de teren:** îndepărtați-vă de zonele cu pantă mare;



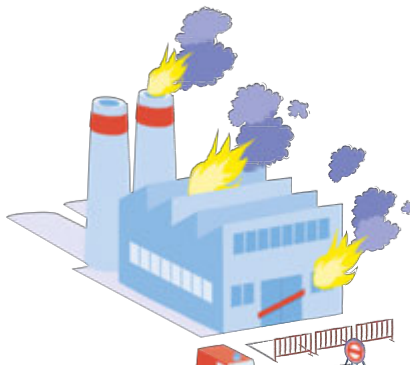
- **Cutremure:** în timpul mișcărilor seismice: adăpostiți-vă lângă un perete, o structură portantă sau sub mobilier solid, îndepărtați-vă de ferestre; dacă sunteți la parter sau în apropierea unei ieșiri: îndepărtați-vă de clădire, nu rămâneți lângă liniile electrice; în mașină, nu ieșiți și opriți la distanță de clădiri; după mișcările seismice: ieșiți din clădire și îndepărtați-vă de ceea ce s-ar putea prăbuși, îndepărtați-vă de coaste (un cutremur poate provoca un tsunami);

- **Furtuni și vijelii:** adăpostiți-vă într-o clădire solidă; nu staționați sub un copac izolat; închideți ușile, ferestrele și obloanele, îndepărtați-vă de geamurile mari;

- Erupții vulcanice în teritoriile de peste mări: în caz de nor de cenușă sau emisii de gaze: izolați-vă (confinare) și acoperiți-vă nasul și gura cu o cârpă umedă și urmăriți informațiile emise de autorități; pregătiți-vă pentru o evacuare la ordinul autorităților;
- Tsunami: urmăriți informațiile și instrucțiunile emise de autoritățile voastre; nu vă luați mașina și întrerupeți dacă este posibil rețelele locuinței; de îndată ce se declanșează o alertă: ajungeți într-un punct înalt sau îndepărtați-vă de coaste; nu părăsiți locurile-refugiu înainte de autorizarea autorităților.

Riscuri tehnologice și industriale

- Accident nuclear: adăpostiți-vă într-o clădire; închideți și etanșați ușile și ferestrele și opriți ventilația; dacă sunteți într-un vehicul, intrați într-o clădire; nu atingeți obiectele aflate afară (vehiculele, de exemplu); doar la instrucțiunea prefectului, luați o tabletă de iod;
- Accident industrial: adăpostiți-vă într-o clădire, închideți ușile și ferestrele, etanșați deschiderile și gurile de aerisire, opriți ventilația; îndepărtați-vă de ferestre; în caz de dificultăți de respirație, respirați printr-o cârpă umedă; nu fumați, evitați orice flacără sau scântee; dacă sunteți în vehiculul vostru, intrați într-o clădire.



Pentru a cunoaște riscurile naturale și tehnologice care privesc cartierul vostru: accesați www.georisques.gouv.fr

Site-urile primăriei și ale prefecturii voastre sunt, de asemenea, utile.

Pregătiți-vă Planul individual de punere în siguranță (PIMS): veți identifica riscurile care vă înconjoară și comportamentele de protecție adecvate pentru a fi mai puțin vulnerabili dacă survine un eveniment.

Riscuri sanitare

- În cazul COVID-19 sau al gripei: spălați-vă pe mâini de mai multe ori pe zi cu săpun sau cu gel hidroalcoolic; folosiți șervețele de hârtie de unică folosință; acoperiți-vă nasul și gura când strănutați; aerisiți regulat încăperile în care locuiți; purtați mască.
- În cazul gripei aviare: spălați-vă pe mâini sistematic după contactul cu animalele.

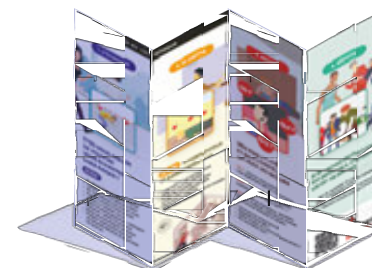
FIȚI PREGĂTIȚI SĂ FACEȚI FAȚĂ AMENINȚĂRILOR

Atacuri cibernetice și dezinformare

- Criminalitate informatică (cybermalveillance). Respectați o igienă informatică: întăriți-vă parolele, efectuați regulat actualizările, folosiți un antivirus, feriți-vă de mesajele neașteptate – accesați www.cybermalveillance.gouv.fr pentru a afla mai multe.
Dacă sunteți victima unui atac informatic, consultați 17Cyber (www.17cyber.gouv.fr) pentru a obține ajutor.
- Manipularea informației. Verificați sursa informațiilor înainte de a le redistribui, fiți atenți la autorul și la data informației. Puteți semna orice conținut ilicit pe platforma dedicată Pharos (www.internet-signalement.gouv.fr).
- Dacă întâmpinați dificultăți în accesarea internetului, vă puteți adresa și la comisariat, la jandarmerie sau la primărie.

Amenințarea teroristă

- În viața de zi cu zi. Fiți vigilenți, iar atunci când o combinație de indicii lasă să se întrevadă o radicalizare, anunțați la 0 800 005 696 (număr verde, gratuit, anonim).
- Cum să reacționați în caz de atac. În funcție de circumstanțe:



1. a fugi și a-i ajuta pe ceilalți să fugă;
2. a vă ascunde (încuiați-vă și baricadați-vă, puneți telefoanele pe silențios);
3. a alerta serviciile de urgență;
4. atunci când este posibil, a rezista încercând să neutralizați teroristul, în mai mulți, sau să distrageți adversarul (strigați), totodată protejându-vă cu un scut improvizat (geantă, haină înfășurată în jurul antebrațului).

Accesați www.masecurite.interieur.gouv.fr: acest serviciu vă îndrumă către demersul online, serviciul sau informația care corespund nevoii voastre dacă sunteți victime, doriți să semnați un fapt sau pur și simplu să vă informați.



Amenințare legată de o angajare majoră a forțelor noastre armate în afara teritoriului național

- În ipoteza unei angajări majore a forțelor noastre armate în operațiuni defensive în afara teritoriului național, Franța ar fi mai mult ca niciodată ținta manipulărilor informației din partea adversarilor noștri, care caută să destabilizeze coeziunea națională. Fiți atenți și nu răspândiți informații false.
- Franța va trebui să se bazeze pe fiecare cetățean, fie printr-o angajare în cadrul Forțelor Armate, în cadrul diverselor rezerve operaționale, fie aducându-și contribuția voluntară pentru a menține țara în funcțiune, oriunde competențele voastre ar putea fi utile.



REZISTAȚI ZVONURILOR ȘI DEZINFORMĂRII

O organizație sau un stat ostil Franței ar putea profita de o situație de criză pentru a încerca să agraveze dezordinea. Manipulând informația, acești adversari vor să atace forța noastră de rezistență morală și să împiedice autoritățile publice să acționeze eficient.

În era inteligenței artificiale, videoclipuri false ar putea fi, de asemenea, difuzate pe internet.

Pentru a demasca manipulările informației ale adversarului în situație de criză, puneți-vă întotdeauna următoarele întrebări:

1. Cine a trimis această informație?
2. Sursa este oficială?
3. Această informație este publicată într-un mare canal media național?
4. Care este scopul acestei informații?

În situație de criză majoră, autoritățile vor difuza regulat mesaje pe canalele oficiale ale Guvernului, ale prefecturii sau ale primăriei. Consultați posturile de radio și de televiziune.

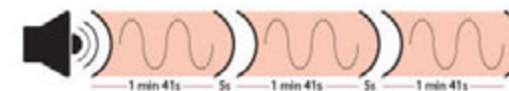
! NU UITAȚI: În situație de criză, ascultați și luați în considerare doar anunțurile autorităților publice prin canalele oficiale.

NU RĂSPÂNDIȚI ZVONURI FALSE!

Dacă survine un eveniment grav, autoritățile vor comunica în mai multe moduri (radio, televiziune, FR-Alert etc.).

Va fi esențial pentru siguranța voastră și a celor apropiați să fiți atenți, să respectați instrucțiunile, să nu telefonați inutil, pentru a lăsa liniile libere în folosul serviciilor de urgență.

RECUNOAȘTEREA SEMNALELOR DE ALERTĂ — În Franța avem peste 5.000 de sirene. Acestea sunt testate în fiecare primă zi de miercuri a lunii. În caz de alertă, ele declanșează un semnal sonor corespunzând la trei secvențe de 1 minut și 41 de secunde, separate printr-o liniște de 5 secunde. Sfârșitul alertei este anunțat



printr-un semnal
de 30 de secunde.

Există un semnal specific lucrărilor hidrotehnice, de tip „corn de ceață”. Semnalul cuprinde un ciclu cu durata de 2 minute, în care alternează 2 secunde de emisie și 3 secunde de pauză.

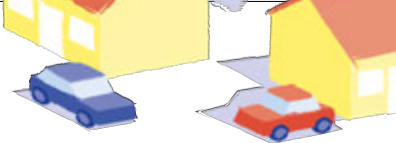
DISPOZITIVUL FR-ALERT: ALERTĂ PRIN SMS

Dacă vă aflați într-o zonă vizată de un pericol iminent, puteți primi o notificare automată pe telefonul vostru, însoțită de un semnal sonor.

Această notificare vă va informa despre evenimentul în curs și despre instrucțiunile de respectat.



ÎN CAZ DE ALERTĂ, ÎN GENERAL:

1 Vehicul Nu rămâneți într-un vehicul.	2 Ferestre Nu rămâneți lângă ferestre, nu le deschideți. 	
3 Foc Nu aprindeți nicio flacără.	4 Adă post Nu ieșiți afară și nu vă părăsiți adăpostul fără instrucțiuni din partea autorităților. Dacă sunteți afară, intrați într-o clădire.	5 Telefon Evitați să telefonați pentru a lăsa rețelele disponibile pentru serviciile de urgență.
6 Instrucțiuni Țineți-vă informați și respectați instrucțiunile autorităților difuzate pe canalele oficiale. Consultați posturile de radio și de televiziune.	7 Unități școlare Nu vă duceți să vă luați copiii de la școală, ei sunt preluați de echipele pedagogice sau de serviciile de urgență. Unitățile școlare dispun de planuri speciale de punere în siguranță.	



CUNOAȘTEȚI NUMERELE DE URGENȚĂ

15 	SAMU pentru urgențele medicale
18 	POMPIERI pentru situațiile de pericol sau de accident
17 	POLIȚIA (POLICE SECOURS) pentru a semnala o infracțiune

112	EUROPA ȘI FRANȚA numărul european unic de apel de urgență, care reunește SAMU (15), pompierii (18) și poliția (17), disponibil gratuit peste tot în Uniunea Europeană
114	URGENȚĂ PRIN SMS numărul de apel de urgență pentru persoanele surde și cu deficiențe de auz sau dacă trebuie să alertați serviciile de urgență rămânând tăcut, care reunește SAMU (15), pompierii (18) și poliția (17). Acest serviciu este accesibil prin SMS, prin internet și printr-o aplicație.
196	URGENȚĂ PE MARE

TOȚI IMPLICAȚI

TOȚI IMPLICAȚI

Mobilizați-vă
alăturându-vă
rezervelor
dispozitivelor
voluntariat.

și
de

20 TOȚI IMPLICAȚI 21



CONTRIBUIȚI LA REZILIENȚA NAȚIUNII

ÎN FAȚA ÎNMULȚIRII CRIZELOR...

În contextul actual de degradare a mediului nostru strategic, perspectiva angajării forțelor armate nu mai este de exclus. Militarii se pregătesc pentru aceasta la nivel național și împreună cu partenerii și aliații noștri din NATO și din Uniunea Europeană.

A fi conștienți de realitatea situației nu înseamnă a ceda alarmismului. Franța este o putere înzestrată cu arma nucleară, pentru a descuraja orice amenințare de origine statală împotriva intereselor noastre vitale, de oriunde ar veni și oricare ar fi forma ei.

Franța ar putea totuși ajunge să își angajeze forțele armate în afara teritoriului său pentru a acorda asistență unei țări prietene atacate. Drept represalii pentru sprijinul nostru, adversarul ar putea decide atunci să conducă operațiuni hibride împotriva noastră, adică operațiuni nemilitare menite să destabilizeze societatea noastră

și să perturbe continuitatea vieții Națiunii. Există o legătură puternică între securitatea națională pe teritoriul nostru și apărarea intereselor și alianțelor noastre în afara frontierelor. Aceasta se numește continuumul securității.

...TOȚI MOBILIZAȚI PENTRU A FACE FAȚĂ

Forțele de securitate internă (poliția, jandarmeria) și Armata vor asigura întotdeauna protecția țării și a populației. Mai larg, ansamblul serviciilor statului, al colectivităților teritoriale și cetățenii voluntari sau benevoli pot aduce sprijinul și ajutorul lor în folosul societății.

A proteja Națiunea înseamnă, de asemenea, a face față pe teritoriul nostru creșterii evenimentelor extreme din cauza schimbărilor climatice.

ÎI PUTEȚI AJUTA ÎN ACEST SENS.

SĂ VĂ ANGAJAȚI ÎN SERVICIUL FORȚELOR ARMATE ȘI DE SECURITATE INTERNĂ



WWW.LAMARINERECRUTE.GOUV.FR



WWW.DEVENIR-AVIATEUR.GOUV.FR



WWW.SENGAGER.FR



WWW.GENDARMERIE.NTERIEUR.GOUV.FR



WWW.POLICE-NATIONALE.INTERIEUR.GOUV.FR

SĂ VĂ ANGAJAȚI CA REZERVIST SAU VOLUNTAR

Garda Națională reunește rezerviștii operaționali ai ministerelor de Interne și al Armatei.

WWW.RESERVISTES.DEFENSE.GOUV.FR

Rezerva sanitară este o comunitate de profesioniști din sănătate voluntari și mobilizabili de către stat, capabilă să intervină într-un termen foarte scurt pentru a veni în sprijin în situații sanitare excepționale.

WWW.RESERVESANITAIRE.FR

Pompierii voluntari asigură misiuni de protecție a persoanelor, a animalelor și a

bunurilor, pe majoritatea teritoriului național (ajutor de urgență pentru persoane, lupta împotriva incendiilor etc.). Doriți să deveniți pompier voluntar: pentru a vă înrola, contactați Serviciul departamental de incendiu și de salvare (SDIS).

Pentru toate și toți cei care vor să se angajeze în serviciul celorlalți, platforma publică WWW.JEVEUXAIDER.GOUV.FR inventariază mii de misiuni de voluntariat în folosul asociațiilor acreditate, al organizațiilor publice și al colectivităților locale.

SĂ VĂ ANGAJAȚI ÎN SERVICIUL UNEI ASOCIAȚII ACREDITATE DE PROTECȚIE CIVILĂ

La nivel național, numeroase asociații de protecție civilă sunt acreditate de stat. Le cunoașteți deja, pentru că le vedeți zilnic la evenimentele din viața voastră. Alăturați-vă lor pentru a susține reziliența de ansamblu a țării, sunt alături de voi!

Vă puteți informa, de asemenea, despre Ziua națională a rezilienței (JNR) din 13 octombrie: cu siguranță se desfășoară acțiuni în apropierea voastră. JNR are ca obiectiv ca fiecare cetățean să poată cunoaște riscurile majore care îl înconjoară și să se informeze despre comportamentele de protecție de adoptat și despre modalitățile de alertă în caz de eveniment grav.

Aflați mai multe: WWW.ECOLOGIE.GOUV.FR/RENDEZ-VOUS/JOURNEE-NATIONALE-RESILIENCE/EVENEMENTS

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ

