

GERMANIA - Pregătiți pentru situații de urgență — Planificarea din timp pentru crize și dezastre

Oficiul Federal pentru Protecția Populației și Asistență în caz de Dezastre (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK) este partenerul tău de încredere pentru planificarea în caz de urgență și autoprotecție. Mai multe informații despre toate subiectele din această broșură găsești pe pagina noastră de internet: www.bbk.bund.de/vorsorge

Pregătirea merită efortul

Germania este una dintre cele mai sigure țări din lume. Cu toate acestea, și în Germania ne confruntăm cu crize care ne perturbă rutinele zilnice obișnuite. Fenomenele meteorologice extreme sunt în creștere. Atacurile cibernetice, dezinformarea și sabotajul sunt folosite pentru a ataca infrastructura, formarea opiniilor și coeziunea socială. Chiar și ideea de război, care cu doar câțiva ani în urmă părea exclusă, nu mai pare chiar atât de îndepărtată. Dacă se întâmplă ceva, este mai bine să fii pregătit.

Această broșură te va sprijini să te pregătești pentru situații extreme și îți va arăta cum să treci prin ele cât mai în siguranță posibil.

Cum te ajută pregătirea într-o situație extremă

- **Știi ce ai de făcut** și, ca urmare, poți rămâne mai calm.
- Poți **avea grijă de tine și de ceilalți** până sosește ajutorul.
- Poți **ușura povara serviciilor de urgență**. Acestea pot sprijini apoi persoanele care nu se pot ajuta singure.

O prezentare generală a pregătirilor recomandate se găsește în lista de verificare de la pagina 32.

Pas cu pas

Toate gospodăriile ar trebui să își poată asigura singure cele necesare timp de **10 zile**, dacă este posibil. Aceasta înseamnă să ai la dispoziție, pentru o urgență, apă și hrană, materiale medicale și articole de toaletă. Dar chiar și faptul de a avea provizii puse deoparte pentru **cel puțin 3 zile** este de mare ajutor. Poți construi pe baza acestora, pas cu pas.

Este sigur să spunem că orice pregătire este valoroasă.

Când viața de zi cu zi este întreruptă

Există multe motive pentru care viața noastră de zi cu zi poate fi întreruptă. Un **accident**, **vremea extremă** sau **sabotajul** pot **deteriora cablurile electrice, liniile de telefonie mobilă** sau **conductele de apă ori de gaz**. Atacurile cibernetice pot **perturba sistemele**

IT de care avem nevoie în viața de zi cu zi, de exemplu cele folosite în spitale, la companiile de utilități sau în supermarketuri.

Perturbările individuale pot avea diferite efecte simultan și pot afecta mulți oameni. Poate dura ceva timp până când toți cei afectați primesc ajutor. În aceste situații, planificarea din timp aduce ușurare.

Tratamentul medical — Căderea alimentării cu energie sau apă, întreruperile sistemelor IT sau chiar capacitatea limitată din spitale îngreunează tratamentul medical.

Comenzi/livrări — Dacă sistemele IT nu funcționează, mărfurile nu pot fi comandate sau livrate.

Apa de la robinet — Uzinele de apă au nevoie de electricitate și de sisteme digitale. Fără ele, alimentarea cu apă se întrerupe.

Internet/rețele mobile — Fără electricitate sau fără sisteme digitale funcționale, rețeaua de telefonie mobilă cedează. Internetul nu este disponibil și nu mai poți efectua apeluri telefonice.

Tranzacțiile de plată — Fără electricitate sau fără sisteme IT, sistemele de plată electronică cedează. Retragerile de la bancomate și plățile cu cardul sau cu telefonul mobil nu mai funcționează.

Refrigerarea — Frigiderul se oprește.

Gătitul — Aragazul nu funcționează.

Băutul și spălatul — Nu mai curge apă la robinet.

Informarea — Televizorul și radioul se opresc.

Lumina — Luminile se sting.

Căldura — Încălzirea nu mai funcționează.

Constituirea unei rezerve de hrană și băutură

Faptul de a avea o **rezervă de urgență** de hrană și băutură poate fi de ajutor în multe situații — fie în cazul unei pene de curent bruște, al unor condiții meteorologice extreme, al unei îmbolnăviri subite sau dacă rafturile din magazinul alimentar rămân goale. Ar trebui să îți poți asigura singur cele necesare timp de **10 zile**, dacă este posibil. Dar chiar și faptul de a avea provizii puse deoparte pentru **cel puțin 3 zile** este de mare ajutor. Poți construi pe baza acestora, pas cu pas.

Iată ce ar putea include niște provizii bine gândite

Hrană: Produsele potrivite pentru rezerva ta de urgență vor varia în funcție de cerințele tale personale. Aceste puncte sunt, de asemenea, importante și te-ar putea ajuta să îți alcătuiești proviziile:

- **Durabile.** Hrana care nu are nevoie de refrigerare nu se va strica în timpul unei pene de curent.
- **Gata de consum.** Hrana care nu are nevoie să fie gătită este comestibilă chiar dacă aragazul se oprește.
- **Timp scurt de gătit.** Hrana care poate fi gătită cu puțină energie face ca energia prețioasă a reșoului de camping sau a grătarului să dureze mai mult.
- **Pentru cine sunt proviziile?** Ai alergii sau cerințe alimentare de care trebuie să se țină cont? Ai provizii pentru copii (mici) și pentru animalele de companie de care trebuie să ai grijă, de asemenea, într-o urgență?

Pentru cei cărora le plac informațiile precise, **tabele cu provizii-model**, sfaturi despre conservare și depozitare, precum și un **calculator pentru provizii** se găsesc aici: www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator

Apă: Faptul de a avea o rezervă de apă este important dacă nu curge apă la robinet sau dacă apa de la robinet este contaminată. Apa potabilă este foarte importantă — mai importantă decât hrana.

- **Câtă apă?** În mod ideal, 2 litri de persoană pe zi. Din aceștia, 0,5 litri sunt destinați ca apă pentru gătit. Gândește-te și la animalele tale de companie!

Necesarul de apă pentru 3 persoane: - 18 litri pentru 3 zile - 30 de litri pentru 5 zile - 60 de litri pentru 10 zile

Planificarea pentru persoanele cu dizabilități

În cazul unei urgențe sau al unui dezastru, este important să fii bine pregătit — mai ales dacă ai nevoie de tehnologie de asistență sau de sprijin în viața de zi cu zi. **Pregătirea nu trebuie să fie elaborată.** Totuși, ea este adesea foarte individuală. Așadar, gândește-te de ce ai nevoie dacă, de exemplu, se ia curentul sau trebuie să părăsești locuința rapid — pe lângă recomandările generale din această broșură.

Lucruri care ar putea fi importante pentru tine într-o urgență

- Tehnologie de asistență, cum ar fi ochelari sau aparate auditive
- Baterii de rezervă, acumulatori reîncărcabili și încărcătoare pentru dispozitivele tehnice de asistență
- Dispozitive de mobilitate, dacă trebuie să părăsești locuința rapid
- Plan de medicație și o rezervă din medicamentele necesare (gândește-te la termenul de valabilitate și la depozitare)
- Hrană și apă suficiente pentru animale, dacă ai un animal de asistență
- Lista contactelor de urgență
- Card medical de urgență
- Sfat: Informează-te despre căile de evacuare. Dacă nu le poți folosi, gândește-te cine te poate sprijini și cum.

Comunicarea cu serviciile de urgență

Gândește-te cum poți comunica tu și serviciile de urgență între voi într-o urgență.

Cu un **card medical de urgență** poți, de exemplu, să arăți ce tip de comunicare folosești. Acesta poate conține, de asemenea, informații importante despre boli, alergii, dispozitive de asistență și contacte de urgență. Cardurile medicale de urgență sunt disponibile de la diverși furnizori, de exemplu de la medicul de familie, de la casele de asigurări de sănătate, de la serviciile de urgență sau de la organizațiile sociale. Cere unul acolo.

Un pix și o hârtie pot fi, de asemenea, de ajutor pentru a comunica cu serviciile de urgență în scris, dacă este necesar.

Sfat: Multe telefoane inteligente oferă, de asemenea, opțiunea de a crea un card medical de urgență digital. Acesta poate fi deschis chiar și când ecranul este blocat.

Ce mai poți face

- Vorbește cu cei din jurul tău (vecini, familie, prieteni) despre cum te pot sprijini într-o situație de urgență.
- Abilitățile de prim ajutor pot salva vieți într-o urgență. Unele organizații oferă și cursuri de prim ajutor într-un limbaj simplu sau în limbajul semnelor german. Te poți interesa, de asemenea, despre cursuri pentru persoanele nevăzătoare și cu deficiențe de vedere.
- Persoanele cu deficiențe de auz pot avea instalate detectoare de fum care folosesc vibrații și lumină.

Cunoști aplicația nora? Cu aplicația de apel de urgență nora poți efectua un apel de urgență fără a fi nevoie să vorbești. www.nora-notruf.de

Primirea și înțelegerea avertizărilor

Autoritățile responsabile avertizează asupra pericolelor prin diverse canale și oferă recomandări de acțiune. Vei primi cele mai multe informații prin aplicațiile de avertizare și prin radio. În situații deosebit de periculoase, se emit avertizări suplimentare prin sirene și prin telefoanele mobile.

Avertizare prin sirenă: un sunet șuierător timp de 1 minut — sunetul crește și scade în intensitate. Aceasta înseamnă că există un pericol — caută informații.

Sfârșitul alarmei prin sirenă: un sunet continuu timp de 1 minut. Aceasta înseamnă că pericolul a trecut.

(Alte canale: autospecială cu difuzoare, panouri digitale de informare, avertizare pe telefonul mobil.)

Ce poți face

- **Descarcă o aplicație de avertizare**, de exemplu aplicația de avertizare NINA. Aceasta îți oferă acces direct la informații importante.
- **Transmite mai departe avertizările oficiale** — vecinilor, prietenilor și familiei. Este posibil ca nu toți să fi primit informația.

- **Rămâi accesibil** dacă ești afectat de o criză. De exemplu, Ține-Ți telefonul mobil pregătit să primească apeluri, chiar și noaptea.
- **Ia în serios avertizările oficiale** — avertizările conțin informații importante despre protejarea ta și a celorlalți.

Avertizare în caz de cădere a sistemelor: În cazul unei pene de curent sau al unei căderi a rețelei de telefonie mobilă, multe canale de avertizare nu funcționează.

Să rămâi informat în timpul unei crize

Dispozitive precum **televizoarele, calculatoarele sau telefoanele** pot ceda din diverse motive. Dacă se ia curentul, nu îți vei putea încărca sau folosi dispozitivele. Un atac cibernetic, o furtună sau un sabotaj pot afecta, de asemenea, rețeaua de telefonie mobilă sau accesul la **internet**. În acest caz, nu îți mai poți folosi telefonul mobil pentru a efectua apeluri, a trimite mesaje sau a folosi internetul.

Cum te poți pregăti

Contacte: O listă tipărită sau scrisă de mână cu numerele importante te ajută dacă nu poți accesa contactele stocate digital.

Baterie externă (power bank): O baterie externă este un acumulator reîncărcabil la care pot fi conectate diverse dispozitive. De exemplu, poți folosi o baterie externă pentru a-ți încărca telefonul mobil sau laptopul în cazul unei pene de curent.

Sfat: Multe hărți online pot fi descărcate și folosite offline. Ele pot ajuta la orientare dacă nu ai acces la internet.

Iată unde găsești informații și ajutor într-o urgență

Cunoaște-ți punctele de contact: Este util să știi de unde poți obține informații la nivel local într-o urgență (de ex. primării sau puncte de întâlnire de urgență).

Ajutor într-o urgență: Dacă numerele de urgență 110 și 112 nu mai funcționează, mergi, dacă este posibil, la cea mai apropiată secție de poliție sau la spital, în caz de urgență.

Sprijină-i pe ceilalți transmitând mai departe informațiile.

Informare prin radio

Informarea când rețeaua mobilă și internetul cedează: Dacă rețeaua mobilă și internetul încetează să funcționeze, vor ceda și aplicațiile de avertizare și alertele pe telefonul mobil. Totuși, posturile de radio vor funcționa în continuare. De aceea, un radio este important în urgențe și crize.

Informarea în cazul unei pene de curent: În cazul unei pene de curent, radiourile auto, radiourile cu manivelă și radiourile cu baterii funcționează în continuare.

Recunoașterea informațiilor de încredere

Informațiile corecte despre situație și recomandările adecvate de acțiune sunt foarte importante pentru a trece printr-o criză cu cel mai bun rezultat posibil.

În **situații neclare**, poți primi informații contradictorii și incorecte, de exemplu pe rețelele sociale. Uneori, astfel apar **neînțelegeri** sau **zvonuri**. Există, de asemenea, părți care răspândesc în mod deliberat **informații eronate**. Ele vor să influențeze opiniile, să neliniștească oamenii, să submineze încrederea în acțiunile guvernului și să slăbească coeziunea socială. Cu cât un reportaj este mai emoțional sau mai dramatic, cu atât este difuzat mai frecvent. Acest efect este adesea folosit pentru a răspândi informații false în mod deliberat. **Dezinformarea este foarte periculoasă, mai ales în urgențe și crize!** La urma urmei, dezinformarea te poate neliniști și te poate face să evaluezi greșit situațiile.

Cum să acționezi

Analizează critic informațiile în loc să le redistribui pur și simplu! Este nevoie de precauție, mai ales într-o situație neclară. Gândește-te și verifică înainte de a distribui informații:

Este expeditorul / sursa originală de bună reputație? Cine a publicat prima dată videoclipul, imaginea sau știrea? Este o sursă de știri de bună reputație? Furnizarea unui nume real poate fi un indiciu al autenticității unui profil. Aruncă o privire asupra notei legale (impressum) de pe site-uri. Aceasta ar trebui să indice persoana responsabilă de conținutul site-ului. Nota legală trebuie să conțină un nume real și adresa completă, nu doar o adresă de e-mail anonimă.

Informația se bazează pe fapte? Sunt oferite referințe și surse care să indice exactitatea faptelor prezentate? Multe organizații media de bună reputație au departamente bune de verificare a faptelor (fact-checking), care verifică știrile, imaginile și materialele video înainte de folosirea lor ulterioară.

Sunt și alte surse de acord? Poți găsi reportaje similare din surse de încredere pe internet? Ajută întotdeauna să compari o știre îndoielnică cu alte surse.

Dacă ai răspuns NU la una dintre aceste întrebări, aceasta ar putea fi dezinformare. Nu răspândi informația mai departe.

Gestionarea temerilor și a grijilor

Într-o situație periculoasă sau extremă, este normal să te simți neajutorat. Crizele pot declanșa anxietate și nesiguranță cu privire la faptul dacă poți face față bine situației. Faptul de a fi pregătit și de a ști ce poți face pentru tine și pentru ceilalți într-o urgență ajută la reducerea anxietății și a grijilor.

Ce te-ar putea ajuta în timpul sau după situațiile de urgență

- Să ții legătura și să vorbești cu alți oameni
- Să menții rutinele zilnice și să îți faci un plan pentru zi

- Să ieși afară, dacă este posibil
- Să te miști, să faci sport
- Să-ți iei timp să te deconectezi și să te odihnești și să faci pauze
- Să te distragi și să faci lucruri care sunt bune și pentru stresul cotidian „normal”
- Să folosești tehnici de relaxare
- Dacă este posibil, să dormi suficient, să bei suficiente lichide și să mănânci regulat
- Să consumi doar atâtea știri cât este necesar ca să fii la curent — poate ajuta să îți stabilești intervale de timp zilnice pentru consumul de media.

Sfaturi și ajutor

Poți primi sprijin și sfaturi de la serviciul de consiliere telefonică non-stop — gratuit și anonim, dacă dorești: **0800 111 0 111** sau **0800 111 0 222** sau **116 123**.
www.telefonseelsorge.de

Sprijinul reciproc ajută

Înțelegerea și sprijinul reciproc în familie și între prieteni pot ajuta în situații dificile: poți oferi sprijin altor persoane afectate, dar s-ar putea să ai și tu nevoie de el. Vorbește cu ceilalți:

- Acest lucru te ajută să îți faci o imagine de ansamblu asupra situației și să o evaluezi realist.
- Doar sentimentul că nu ești singur cu temerile tale poate ajuta într-o situație dificilă.
- Nu te uita doar la pagubele provocate, planificați și discutați împreună pașii următori.

Ajutorul și sprijinul reciproc îți dau sentimentul că faci ceva util într-o criză. Acest lucru te face să te simți mai puțin neajutorat și neputincios.

Să le vorbești copiilor despre crize

Prin mass-media, la școală sau prin conversațiile cu adulții, copiii pot auzi știri care îi neliniștesc și îi sperie — de exemplu, despre urgențe, războaie sau dezastre. Este important să iei în serios grijile copiilor și să nu-i lași singuri cu temerile lor.

Fiecare copil este diferit

Copiii dau semne de stres în moduri diferite și altfel decât adulții. Unii copii au probleme de concentrare sau coșmaruri. Unii copii nu manifestă inițial nicio reacție aparentă — poate contrar așteptărilor. Alți copii par anxioși sau iritabili. Oricum ar reacționa copilul tău, arată-i înțelegere.

Oferă-i copilului tău șansa de a face ceva împreună. Unii copii se pricep să își exprime gândurile, sentimentele și dorințele prin desen sau scris. Copiii mai mici își procesează sentimentele prin joc.

Sfaturi și ajutor

Majoritatea reacțiilor la crize sunt normale. Totuși, dacă ești foarte îngrijorat pentru copilul tău, nu-ți fie teamă să ceri sfaturi. Medicul pediatru, centrele de consiliere sau psihoterapeuții pentru copii și adolescenți îți pot oferi sprijin.

Sfaturi gratuite pentru părinți, tineri și copii sunt disponibile, de exemplu, la www.nummergegenkummer.de

Cum poți oferi sprijin

Copiii pun adesea întrebări din proprie inițiativă atunci când îi deranjează ceva. Ascultă cu atenție dacă copilul tău are întrebări și vrea să vorbească despre evenimentele curente.

- Răspunde la întrebări deschis și sincer. Încearcă să vorbești cât mai obiectiv, mai simplu și mai clar posibil. Puteți urmări împreună și formate de știri potrivite vârstei. Totuși, nu-i impune copilului tău conversații despre crize dacă nu vrea să vorbească despre ele.
- Dacă un eveniment este stresant pentru tine, copilul tău ar trebui să-ți poată înțelege comportamentul. Explică-i de ce ești îngrijorat sau trist. Acest lucru arată că este perfect normal și de înțeles ca crizele să ne facă să ne simțim nesiguri.
- Transmite mesaje pozitive, de exemplu „Vom avea grijă de tine”, „Suntem aici pentru tine”, „Suntem bine pregătiți.” Copiii ar trebui să simtă că sunt în siguranță și susținuți de părinți și de cei din jur.

Să tratezi singur urgențele medicale

Într-o criză sau un dezastru, serviciile de urgență, spitalele și farmaciile pot fi temporar indisponibile. De aceea, are sens să ai acasă medicamente importante. O trusă (un dulăpior) de medicamente te poate ajuta să faci față singur micilor urgențe.

Ce ar trebui să conțină o trusă de medicamente

- **Medicația personală**, de exemplu un inhalator pentru astm, în funcție de cerințele individuale. Dacă depinzi în mod regulat de medicamente, are sens să ai rezerve pentru cel puțin zece zile.
- **Materiale pentru îngrijirea rănilor**, de exemplu plasturi și bandaje de tifon.
- **Echipamente de bază**, de exemplu analgezice și termometre clinice.

O listă de verificare detaliată se găsește la pagina 33.

Cum te poți pregăti

Poți învăța și exersa măsuri de salvare a vieții participând la un curs de prim ajutor. Acest lucru îți dă liniște sufletească dacă cineva are nevoie de ajutor. Dacă a trecut ceva timp de la ultimul tău curs de prim ajutor, este recomandabil să îți îmbroști cunoștințele!

Ca parte a unui curs de prim ajutor, poți învăța, de exemplu, cum să pansezi rănilor care sângerează abundent.

Sfat: Oricine poate ajuta în cazul unui stop cardiac făcând compresii toracice. A învăța resuscitarea prin compresii toracice nu este dificil. Instrucțiuni simple se găsesc la cursurile de prim ajutor sau la: www.wiederbelebung.de

Cum se aplică un pansament compresiv

Dacă o rană este foarte adâncă și sângerează abundent, este necesar un pansament compresiv pentru a opri pierderea de sânge. Este util să știi cum se aplică un pansament compresiv dacă îngrijirea medicală este temporar limitată. **Cutiile de prim ajutor** sau **trusele de prim ajutor** conțin materiale pentru tratarea rănilor. Acestea reprezintă o bună rezervă dacă nu vrei să cumperi articolele individual.

- **Pasul 1:** Pune o compresă pe rană.
- **Pasul 2:** Înfășoară un bandaj de tifon în jurul compresei de două sau trei ori.
- **Pasul 3:** Pune un tampon de presiune deasupra răni. Poți face un tampon de presiune folosind un alt bandaj de tifon din trusa ta de prim ajutor.
- **Pasul 4:** Înfășoară încă un bandaj de tifon de mai multe ori în jurul tamponului de presiune, apoi fixează bandajul de tifon cu benzi de platură.

Gătitul fără electricitate

În cazul unei pene de curent, aragazul tău electric nu va mai funcționa. Dacă ai o plită pe gaz, deseori o poți folosi în continuare.

Există și alte alternative:

Poți găti în interior cu următoarele: - Un reșou de ceainic (teapot warmer) cu o lumânare pastilă poate fi folosit pentru a încălzi hrana (de ex. supă gata preparată). - Un set de fondue cu gel combustibil poate aduce la fierbere cantități mici de hrană. - Un reșou pe gaz poate fi folosit pentru gătit dacă este aprobat pentru uz în interior.

Ar trebui să gătești în aer liber doar cu următoarele: - Reșouri de camping cu cartușe de gaz - Grătare pe gaz sau pe cărbune

Important — Pericolele gătitului și încălzirii fără electricitate

Folosește aparatele în interior doar dacă sunt aprobate pentru uz în interior! Astfel de aparate sunt dotate cu mecanisme speciale de siguranță. Ferește-te de flăcările deschise în interior! Dacă în aerul pe care îl respiri este prea puțin oxigen, în timpul arderii se poate produce monoxid de carbon. **Intoxicația cu monoxid de carbon pune viața în pericol.** Cel mai bine este să instalezi detectoare de monoxid de carbon testate și aprobate. Acestea declanșează o alarmă la o concentrație critică.

Sfaturi și rețete pentru gătitul fără electricitate se găsesc pe site-ul BBK: www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

Când încălzirea se defectează

Fără electricitate, încălzirea ta s-ar putea opri. Dacă încălzirea se defectează iarna, încăperile se pot răci rapid. Sobe pe gaz, focurile cu etanol sau sobele cu parafină aprobate pentru uz în interior funcționează fără electricitate și pot fi folosite în siguranță în interior.

Ce poți face: - Cu **haine călduroase, păături și saci de dormit** poți face față o vreme. - **Ține ferestrele și ușile închise** pentru a evita pierderea de căldură, dar **asigură o aerisire regulată!** Deschide larg ferestrele timp de câteva minute pentru a îmbunătăți calitatea aerului.

Cum să reacționezi în caz de incendiu

Dacă izbucnește un incendiu în locuința ta, este important să acționezi rapid. Ar trebui să reții următoarele:

1. **Stinge** focul doar dacă nu te pui în pericol.
2. **Părăsește imediat încăperea** în care arde focul, dacă stingerea nu este posibilă. Dacă este posibil, închide ferestrele și închide ușa când părăsești încăperea. Acest lucru privează focul de oxigen și împiedică, de asemenea, răspândirea fumului pe hol.
3. **Avertizează și ajută** persoanele din gospodăria ta.
4. **Părăsește clădirea.** Nu fugi niciodată prin încăperi sau case ale scării pline de fum. Chiar și câteva guri de fum de la un incendiu pun viața în pericol. Dacă rutele de evacuare sunt pline de fum, fă-te auzit cu voce tare la o fereastră.
5. **Sună la pompieri la 112.**
6. **Avertizează-ți vecinii.**

Reține, nu te pune niciodată în pericol!

Cum te poți pregăti

Detectoarele de fum atrag atenția asupra fumului toxic și sunt, în general, importante în toate încăperile, cu excepția băii și a bucătăriei.

Poți stinge incendii mici cu **stingătoare**. Acestea pot fi folosite și dacă hainele unei persoane au luat foc. Familiarizează-te cu aceste dispozitive! Grăsimea de bucătărie, ceara sau combustibilii lichizi care ard (cum ar fi uleiul sau benzina) **nu trebuie stinse cu apă**, ci doar cu stingătoare sau spray-uri de stingere din clasa de incendiu F. Folosirea apei ar face-o să se vaporizeze brusc și ar duce la o **explozie a grăsimii**.

Informează-te despre **căile de evacuare** — acasă, la serviciu și, de asemenea, în medii necunoscute.

Păstrarea documentelor în siguranță

Dacă trebuie să-ți părăsești locuința brusc, ar trebui să ai la îndemână documentele importante. Ele se pot pierde în cazul unui incendiu sau al unei inundații. Poate fi dificil sau chiar imposibil să obții altele noi. Păstrează documentele într-un recipient rezistent la foc și/sau la apă.

Documentele sunt importante dacă... - ...fac dovada identității, de exemplu certificatul de naștere și cartea de identitate. - ...fac dovada proprietății, de exemplu extrasele de carte funciară sau contractele de cumpărare. - ...fac dovada unor drepturi financiare, de exemplu polițele de asigurare. - ...fac dovada calificărilor, de exemplu diplomele școlare și de muncă. - ...fac dovada unor drepturi, de exemplu împuternicirile (procurile) sau hotărârile judecătorești. - ...conțin informații personale importante, de exemplu testamente sau rapoarte medicale, carnete de vaccinare sau liste de parole. - ...sunt importante emoțional, de exemplu o selecție de fotografii pe care nu vrei să le pierzi.

Sfat: Întreabă instituția emitentă dacă documentul trebuie să fie un original sau o copie legalizată.

Fă o copie digitală a documentelor tale. Salvează documentele digitale importante într-un cloud, pe un hard disk portabil sau pe un stick USB.

Să ai la îndemână genți de urgență

Imaginează-ți că este **un incendiu în cartierul tău** și, dintr-odată, locuința ta este și ea afectată. Dar ești bine pregătit și ai **gentile de urgență la îndemână**. Tu și familia ta părăsiți rapid casa în toiul nopții. **Ai la îndemână cheile, telefonul mobil și portofelul.**

Datorită **bateriei externe încărcate**, poți continua să comunici și să te ții informat.

Ce ar trebui să includă gentile de urgență: - Haine călduroase, protecție împotriva ploii și, ideal, încălțăminte rezistentă - Haine de schimb - Documente importante (vezi pagina 25) - Baterie externă încărcată - Materiale de prim ajutor - Medicația personală și articole de toaletă - Hrană durabilă și o sticlă de apă reutilizabilă (reumplibilă) - Numerar

Într-o situație de urgență, s-ar putea să fii nevoit să găsești cazare temporară în altă parte sau să ai acces limitat la îngrijirea medicală. Faptul de a avea asupra ta **medicația personală** este deosebit de important.

Căutarea adăpostului

Există situații în care este esențial să știi unde poți ajunge cel mai bine în siguranță. În cazul dezastrelor naturale, al accidentelor nucleare și chimice sau, în cel mai rău caz, al unui atac militar — în funcție de situație — poate varia foarte mult dacă un loc este sigur sau relativ periculos. Iată câteva exemple despre ce locuri pot oferi protecție în ce situații. În principiu, se aplică următoarele: fii atent la avertizări și respectă orice recomandări și posibile instrucțiuni.

Etajele superioare

În cazul scurgerii de **gaze** sau **vapori** în exterior, intră într-o clădire și închide ferestrele și ușile. Dacă este posibil, îndreaptă-te spre etajele superioare. Majoritatea gazelor sunt mai grele decât aerul și se adună la sol. Etanșează ferestrele și ușile și oprește sistemele de ventilație.

Zona exterioară

În cazul scurgerii de **gaze**, **vapori** sau **lichide periculoase** în clădire, părăsește clădirea.

Încăperile subterane

Dacă se eliberează **substanțe radioactive** sau în cazul **exploziilor**, stai cât mai jos posibil, departe de ferestre și de suprafețele de sticlă. Caută adăpost în spații interioare sau, de preferință, în subsoluri, parcări subterane sau stații subterane. Pereții groși și pământul sporesc protecția împotriva radiațiilor, a undelor de șoc și a schijelor zburătoare.

Zonele mai înalte sau etajele superioare

În cazul **inundațiilor**, **al ploilor abundente**, **al viiturilor rapide** sau **al valurilor de furtună (storm surge)**, zonele mai înalte sau etajele superioare oferă cea mai bună protecție. **Nu intra în pivniță sub niciun motiv.** Dacă pivnița este inundată, nu mai poți deschide ușa din interior. Există, de asemenea, riscul unui șoc electric fatal. Evită parcările subterane, stațiile subterane și pasajele de metrou.

Mașina

În cazul scurgerii de **gaze** și **vapori** în exterior și dacă nu există o clădire la îndemână, poți găsi protecție în mașina ta. Oprește ventilația și aerul condiționat.

Protecția împotriva exploziilor

În explozii, undele de șoc, schije zburătoare și cioburile de sticlă reprezintă un pericol mare. Același lucru este valabil și pentru atacurile aeriene.

Totuși, majoritatea clădirilor din Germania sunt construite solid. **Spațiile interioare** fără ferestre și cu cât mai puțini pereți și uși exterioare posibil oferă, de aceea, o protecție eficientă. În cazul unei explozii, nu pot fi provocate răni, de exemplu, de cioburile de sticlă.

Acestea sunt încăperi potrivite - Pivnițele fără ferestre oferă multă protecție. - Dacă nu ai o pivniță, spațiile interioare, cum ar fi **casele scării, băile sau holurile**, sunt, de asemenea, potrivite. Reține, **evită mansarda (podul)!** Un acoperiș oferă puțină protecție împotriva undelor de șoc și a cioburilor de sticlă ori a schijelor zburătoare. - Poți căuta adăpost, de asemenea, în spații accesibile publicului, cum ar fi **școli, muzee, parcări subterane sau stații subterane**. Este important să pui o distanță mare între tine și intrările, ferestrele și ușile deschise. Lifturile nu ar mai trebui folosite.

Sfat: Mai multe informații despre cum să te porți în cazul exploziilor se găsesc la www.bbk.bund.de/explosionen

Regula celor „2 pereți”

Reține: pentru o protecție bună, asigură-te că există **2 pereți între tine și spațiile exterioare**. Dacă primul perete, adică peretele exterior al unei clădiri, este deteriorat de o explozie, al doilea perete te poate proteja de schije și resturile care pătrund. Cu cât încăperea este mai protejată în interiorul clădirii, cu atât mai bine.

Verde = Aici vei găsi o protecție bună.

Listă de verificare

Nevoile variază în funcție de situația ta de viață. Acestea sunt instrucțiuni generale pentru pregătirea în caz de urgențe și dezastre. Verifică ce este potrivit pentru situația ta. Poate avea sens, de asemenea, să cumperi și să împarți lucruri cu alții. Orice pregătire contează!

Hrană și băutură - Apă potabilă: 2 litri de persoană pe zi pentru: 3 zile / 5 zile / 7 zile / 10 zile - Hrană durabilă pentru toate persoanele pentru: 3 zile / 5 zile / 7 zile / 10 zile - Facilități alternative de gătit (cum ar fi un reșou de camping sau un grătar pe gaz) - Combustibili pentru facilitățile de gătit (cum ar fi gazul) - Rezerve de hrană pentru animalele de companie

Informare/comunicare - Radio solar sau cu baterii, inclusiv baterii, sau radio cu manivelă - Aplicație de avertizare instalată (cum ar fi NINA) - Baterie externă încărcată - Listă cu numere de telefon importante, pe hârtie

Lumină și căldură - Lanternă și baterii de rezervă - Lumânări și brichetă - Haine călduroase și păături - Saci de dormit - Sursă de încălzire independentă de rețea (cum ar fi sobe pe gaz, sobe cu parafină, focuri cu etanol) - Combustibili pentru sursa de încălzire

Trusa de medicamente - Medicația personală - Analgezice - Antipiretice (împotriva febrei) - Termometru clinic - Remedii împotriva diareei, vărsăturilor și grețurilor - Remedii pentru simptomele de răceală - Electroliți pentru a compensa pierderea de lichide - Dezinfectant pentru răni - Dezinfectant pentru piele - Plasturi și bandaje - Pansament pentru arsuri - Mănuși de unică folosință - Compresă rece - Remediu pentru arsuri solare și înțepături de insecte - Gel pentru răcire și reducerea umflăturilor pentru accidentări sportive minore - Picături sau spray nazal decongestionant - Pensetă - Foarfece - Unguent pentru arsuri, răni și vindecare

Gentile de urgență - Haine călduroase, protecție împotriva ploii și încălțăminte rezistentă - Haine de schimb - Materiale de prim ajutor - Medicația personală - Baterie externă încărcată - Articole de toaletă - Hrană durabilă și o sticlă de apă reutilizabilă - Dosar cu documente importante - Sac de dormit sau pătură - Veselă - Briceag și deschizător de conserve - Lanternă - Radio cu baterii sau solar ori radio cu manivelă - Brichetă sau chibrituri - Cremă de protecție solară și protecție pentru cap - Carnețel și pix - Mănuși de lucru - Tehnologie de asistență de rezervă, cum ar fi ochelari sau aparate auditive - Numerar

Protecția împotriva incendiilor - Detectoare de fum - Stingător / spray de stingere a incendiilor - Detector de monoxid de carbon

Igienă - Pastă de dinți, periute de dinți - Săpun - Articole de toaletă personale (cum ar fi produse de igienă feminină, scutece) - Saci de gunoi, inclusiv unii mari și rezistenți pentru atârnat în toaletă - Hârtie igienică - Dezinfectant - Detergent - Șervețele umede - Prosoape de hârtie - Mănuși de menaj - Toaletă de camping

Diverse - Recipient de apă, pentru apă de stingere a incendiilor sau apă brută - Mască facială, pentru protecție împotriva virusurilor, bacteriilor și a substanțelor periculoase din aer - Cască de protecție, pentru protecție împotriva schijelor zburătoare - Numerar (pe lângă cel din gentile de urgență)

Numere de telefon importante

- Pompieri, serviciul de salvare — **112**
- Poliția — **110**
- Numărul autorităților publice — **115**
- Serviciul medical de permanență (gărzi) — **116117**

Notă legală (Impressum)

Editor: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), P.O. Box 1867, 53008 Bonn. Telefon: +49 0228 99550-0. info@bbk.bund.de · www.bbk.bund.de

Furnizor: bestellservice@bbk.bund.de

Versiunea: 11/2025, ediția I

Tipărire: Druckhaus Kaufmann GmbH, www.druckhaus-kaufmann.de. Tipărit pe hârtie 100% reciclată.

Design: familie redlich AG — Agentur für Marken und Kommunikation (www.familie-redlich.de); KOMPAKTMEDIEN — Agentur für Kommunikation GmbH (www.kompaktmedien.de)

Ilustrație: GOLDEN COSMOS (www.golden-cosmos.com)

Această publicație este editată gratuit de Oficiul Federal pentru Protecția Populației și Asistență în caz de Dezastre. Nu este destinată vânzării; folosirea în scopuri comerciale, în special pentru publicitate de orice fel, inclusiv publicitate electorală în timpul oricărui tip de alegeri, este în general interzisă.

Această lucrare (text/imagini) este protejată de drepturi de autor. Reproducerea acestei lucrări sau a unor părți individuale ale ei este permisă doar în limitele legislației aplicabile privind drepturile de autor. Citatele sunt însă permise, cu indicarea completă a sursei.

ISBN: 978-3-949117-37-4

BBK. Să lucrăm împreună. Să trăim în siguranță.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ, a broșurii „Für den Ernstfall vorbereitet” / „Be ready” a Oficiului Federal german pentru Protecția Populației și Asistență în caz de Dezastre (BBK), ediția 11/2025. Documentul original este singurul cu valoare oficială. Numerele de urgență, aplicațiile (NINA, nora) și site-urile indicate sunt specifice Germaniei.