

În caz de criză

Ghidul național de siguranță publică al Taiwanului

Ministerul Apărării Naționale al R.O.C. (Taiwan) · prepare.mnd.gov.tw

Mesaj introductiv

Acesta este Taiwanul pe care îl iubim.

Fără eforturile unor generații de taiwanezi, nu am avea libertatea și democrația de care ne bucurăm astăzi și nici nu am putea fi stăpâni pe propria noastră țară.

Dar provocările noastre nu încetează niciodată — de la dezastre naturale și epidemii până la vremea extremă și amenințarea agresiunii din partea Chinei.

Într-o astfel de eră a provocărilor, siguranța noastră depinde de voința de a ne apăra și de pregătirea de a face față unei crize înainte ca aceasta să survină.

Cu cât suntem mai pregătiți, cu atât vom fi mai în siguranță.

Acest ghid este conceput pentru a oferi tuturor celor din Taiwan informații vitale de siguranță, astfel încât să ne putem proteja reciproc și să ne apărăm împreună căminul.

Lai Ching-te — Președintele Taiwanului (R.O.C.)

În eventualitatea unei crize, v-ați gândit la următoarele întrebări?

- Câte persoane sunt în familia voastră? Există vârstnici, copii sau animale de companie care ar putea necesita o atenție specială?
- Dacă se întrerup comunicațiile, are familia voastră un punct de întâlnire stabilit de comun acord?
- Dacă se ia curentul, are casa voastră rezerve suficiente de hrană, apă și articole de strictă necesitate? Aveți baterii externe (power bank)? Sunt ținute încărcate?

În locuințele unde se folosește o pompă de presiune pentru a transporta apa într-un rezervor de pe acoperiș, alimentarea cu apă poate fi întreruptă la scurt timp după o pană de curent.

- Cât timp ar putea dura rezerva de hrană a familiei voastre?

Frigiderele se vor opri în timpul unei pene de curent, așa că hrana din interior nu va putea fi păstrată mult timp.

- Pentru câte zile aveți medicamente pentru eventualele afecțiuni cronice?

- În eventualitatea unei agresiuni, sunteți conștienți că adversarii vor inunda internetul cu dezinformare pentru a submina moralul public și a destabiliza societatea?
 - Aveți un radio portabil? Știți ce posturi să ascultați în timpul unei urgențe?
 - Știți că bancomatele s-ar putea să nu funcționeze dacă are loc o pană de curent sau de internet? Aveți întotdeauna ceva numerar la îndemână?
 - În timpul unei pene de curent, veți rămâne blocați în locul în care vă aflați?
Obloanele rulante electrice, încuietorile electronice, încuietorile controlate prin interfon și lifturile se pot opri în timpul unei pene de curent.
 - Vă cunoașteți vecinii? Vă puteți ajuta reciproc la nevoie?
 - Dacă se întrerupe internetul sau serviciul de telefonie mobilă, are casa voastră un telefon fix pe care l-ați putea folosi?
 - Într-o urgență, puteți voi și cei din jur să colaborați pentru a vă ajuta unii pe alții?
 - Știți unde este cel mai apropiat adăpost de urgență față de casa voastră?
-

01 · Pregătirea din timp

Pregătiți-vă pentru o criză înainte ca aceasta să survină, astfel încât să o puteți depăși cu calm.

Urmați acest ghid și, pas cu pas, vom învăța să construim un viitor mai sigur pentru toți:

- Rezervele casnice
- Pregătirea unei genți de evacuare (go bag)
- Dacă auziți o sirenă de alarmă aeriană
- Dacă auziți o sirenă de tsunami
- Dacă primiți o alertă de urgență
- Sfaturi de securitate cibernetică
- Cum să vă îmbunătățiți pregătirea pentru dezastre

Fiți pregătiți. Fiți mai în siguranță.

Rezervele casnice

Se recomandă o rezervă de minimum o săptămână.

Ciclul: Faceți stoc → Folosiți → Reînnoiți.

Mențineți o rezervă „rulantă”, reînnoind proviziile pe care le folosiți în mod regulat. Este o modalitate simplă și fără stres de a rămâne pregătiți.

Inventarul-model de mai jos poate fi personalizat pentru a se potrivi nevoilor și circumstanțelor voastre specifice.

Hrană Fiecare persoană ar trebui să aibă cel puțin 3 litri de apă potabilă pe zi, împreună cu alimente precum tăiței instant, tăiței uscați, orez, conserve, mâncăruri gata preparate, biscuiți, ciocolată, nuci și condimente precum ulei, sare, zahăr etc.

Articole de uz casnic Pungi de plastic, folie de plastic, hârtie igienică, mănuși rezistente la tăiere și la abraziune, bandă textilă (adezivă), pungi de plastic pentru alimente etc.

Articole de igienă Trusă de prim ajutor, măști, spray cu alcool, șervețele dezinfectante, medicamente eliberate fără rețetă și pe bază de rețetă, lentile de contact de unică folosință, produse de igienă feminină etc.

Articole pentru bebeluși Lapte praf, biberoane, suzete, scutece, șervețele umede etc.

Articole pentru vârstnici Baterii pentru aparate auditive, soluție de curățat proteze dentare.

Articole pentru animale de companie Hrană pentru animale, apă, zgardă și lesă, articole pentru eliminarea deșeurilor animalelor, boluri pentru hrană și apă, datele de contact legate de animal.

Articole pentru prevenirea dezastrelor Reșou portabil pe gaz, butelii de gaz, lanternă, felinar cu LED, lampă de frunte, baterii uscate, radio portabil, filtre de apă.

Pregătirea unei genți de evacuare (go bag)

În timpul unei crize, nu este posibil să luați cu voi toate rezervele casnice. Pregătiți din timp o geantă de evacuare cu articole esențiale, în funcție de nevoile voastre personale.

Pregătiri

Hrană și apă - Apă potabilă 2 × 600 ml - Alimente gata de consum

Îngrijire medicală - Medicamente de uz topic (pentru piele) - Plasture sau unguent analgezic - Articole medicale personale (termometru etc.) - Articole de igienă feminină - Măști, dezinfectant pentru mâini, șervețele umede și batiste

Haine călduroase - Mănuși de protecție - Pelerine de ploaie - Pături subțiri, jachete, haine accesorii - Saci de dormit compacți

Obiecte de valoare - Carte de identitate, card de asigurări de sănătate și documente financiare - Documentele legale necesare - Numerar și monede

Altele - Fluiere, hârtie, pixuri, hărți pe hârtie/digitale - Radio portabil, lanternă și baterii - Brichetă și cuțit multifuncțional (de tip „briceag elvețian”) - Accesorii de încărcare - Articole pentru prevenirea insolatiei

Încălțăminte - Pantofi de mers (ușori și rezistenți)

Bebeluși - *Hrană și apă*: alimente și articole de hrănire pentru bebeluși - *Îngrijire medicală*: scutece, scutece-chiloțel (pull-ups) și port-bebe - *Altele*: suzete și jucării mici

Vârstnici - *Hrană și apă*: alimente nutritive și gata de consum - *Îngrijire medicală*: lenjerie de unică folosință și scutece - *Altele*: baston, proteze dentare, aparate auditive, ochelari de citit etc.

Animale de companie - *Hrană și apă*: hrană pentru animale - *Îngrijire medicală*: medicamente - *Haine călduroase*: păături; îmbrăcăminte pentru animale - *Altele*: cușcă de transport, lesă

Dacă clădirea voastră este grav avariata și necesită o evacuare imediată, o geantă de evacuare vă va fi de folos. Luați-o și îndreptați-vă spre adăpost, ca să evitați să zăboviți în apropierea unui pericol.

- **Tipul de geantă recomandat**: un rucsac ușor, cu buzunare ușor accesibile.
- **Cât de des să o reîmprospătați**: marcați geanta cu data la care a fost împachetată ultima dată. Verificați conținutul la fiecare șase luni pentru a vă asigura că nimic nu este deteriorat, lipsă sau expirat.
- **Locul sugerat**: țineți geanta de evacuare lângă ușa de la intrare sau în holul de intrare, pentru acces ușor.
- **Limita de greutate**: păstrați conținutul cât mai simplu posibil și țineți cont de cât de multă greutate puteți căra. O recomandare generală este de 15 kg pentru bărbați și 10 kg pentru femei.

Dacă auziți o sirenă de alarmă aeriană

Sirena are un tipar format dintr-un sunet lung și două sunete scurte. Sunetul lung durează 15 secunde, iar sunetul scurt durează 5 secunde. Acest ciclu se va repeta de trei ori, cu un interval de 5 secunde între fiecare ciclu, totalizând 115 secunde.

În vreme sigură Descărcați aplicația Police Service App și aplicația Readiness TW e-APP pentru a verifica amplasarea celui mai apropiat adăpost antiaerian față de casa voastră.

În timpul unei alarme aeriene Urmați semnele „Adăpost de apărare aeriană” sau instrucțiunile poliției și ale personalului de apărare civilă și îndreptați-vă cât mai repede posibil spre cel mai apropiat și mai accesibil adăpost.

Un sunet continuu de 90 de secunde indică încetarea alarmei (pericol trecut).

[Alertă de apărare aeriană] Atac iminent cu rachete/proiectile inamice. Căutați imediat adăpost. <https://adr.npa.gov.tw/map>

Police Service App — Această aplicație poate fi folosită pentru a găsi adăposturi antiaeriene. (coduri QR: iOS / Android)

Dacă auziți o sirenă de tsunami

Sirena are un tipar format dintr-un sunet de 5 secunde, o pauză de 5 secunde, apoi încă un sunet de 5 secunde, urmat imediat de un mesaj vocal rostit în mandarină: „Hǎixiào jǐngbào, hǎixiào jǐngbào, qǐng suǒyǒu mǐnzhòng xùnsù wǎng gāo chù shūsàn” (Traducere:

„Avertizare de tsunami! Avertizare de tsunami! Toți oamenii, vă rugăm să vă evacuați imediat pe teren mai înalt”), repetat de două ori. (Sirena poate suna și fără mesaj vocal.)

În vreme sigură Descărcați aplicația Readiness TW e-APP și consultați instrucțiunile de evacuare în caz de avertizare de tsunami.

În timpul unui tsunami Evacuați-vă deplasându-vă spre interiorul uscatului, pe teren mai înalt, departe de coastă, până ajungeți la o înălțime recomandată, egală cu al treilea etaj al unei clădiri sau mai sus.

Un sunet continuu de 90 de secunde indică faptul că avertizarea de tsunami a fost ridicată.

[Alertă de cutremur] Alertă de cutremur resimțit. Păstrați-vă calmul și adăpostiți-vă în apropiere. CWA. <https://gov.tw/KNs>

[Avertizare de tsunami] A fost emisă o avertizare de tsunami. Evacuați-vă rapid la adăpost sau pe teren mai înalt. CWA.

Dacă primiți un mesaj de alertă pe telefon

Guvernul poate emite mesaje de alertă în situații precum o furtună puternică, o alunecare de teren, revărsarea/ruptura unui baraj natural sau o descărcare dintr-un rezervor. Dacă primiți un mesaj, păstrați-vă calmul și urmați instrucțiunile pentru a vă menține în siguranță.

Readiness TW e-APP — Adăposturile de urgență pot fi găsite în hărțile offline ale aplicației. (coduri QR: iOS / Android)

Sfaturi de securitate cibernetică

Urmați aceste reguli (ce să faceți și ce să nu faceți) pentru a avea obiceiuri bune de securitate cibernetică și a evita să deveniți o țintă pentru hackeri.

Ce să NU faceți 1. Să navigați pe site-uri suspecte sau să dați clic pe linkuri necunoscute. 2. Să scanați coduri QR găsite la întâmplare. 3. Să descărcați fișiere, aplicații sau software suspecte din surse necunoscute. 4. Să vă conectați la rețele/hotspoturi Wi-Fi suspecte.

Ce SĂ faceți 1. Să actualizați regulat și să folosiți parole puternice. 2. Să faceți copii de rezervă ale datelor și să actualizați software-ul. 3. Să opriți Wi-Fi și Bluetooth când nu le folosiți. 4. Să activați criptarea când vă conectați la Wi-Fi. 5. Să ștergeți datele clasificate și sensibile când nu mai sunt necesare. 6. Să fiți precauți cu mesajele online și să le verificați cu atenție.

Fiți întotdeauna conștienți de riscurile de securitate cibernetică pe care le pot prezenta aplicațiile, software-ul și hardware-ul pe care le folosiți.

Unele aplicații produse în China, cum ar fi DeepSeek, WeChat, TikTok, RedNote etc., pot prezenta riscuri de colectare a datelor personale. În plus, unele dispozitive de marcă chineză cu funcții de cameră, cum ar fi camerele de supraveghere și senzorii de imagine, ar putea duce, de asemenea, la scurgeri de date personale.

Aceste dispozitive ar putea fi chiar folosite de inamic într-o criză.

Cum să vă îmbunătățiți pregătirea pentru dezastre

Protejați-vă pe voi și familia voastră Înscrieți-vă la cursul de formare pentru Specialist în Prevenirea Dezastrelor pentru a deveni specialist certificat și pentru a vă putea proteja familia în timpul unei crize și a spori siguranța de ansamblu.

Conținutul formării - Conștientizarea dezastrelor. - Măsuri de prevenire a dezastrelor la nivel personal, casnic și comunitar. - Formare de bază în primul ajutor și altele.

Curs de 2 zile + examen = certificat de Specialist în Prevenirea Dezastrelor + legitimație.

Înscrieți-vă acum — aflați mai multe despre cursul de formare pentru Specialist în Prevenirea Dezastrelor. (cod QR)

02 · În caz de criză

Dacă survine o criză, nu este nevoie să intrați în panică. Pe lângă pregătirile din timp, urmați îndrumările din acest capitol, pentru ca toți să fie mai în siguranță!

Să aflăm mai multe despre următoarele, ca să facem față cu calm oricărei provocări:

- Cum să vă ajutați pe voi înșivă și unii pe alții
- Amenințările cu care ne-am putea confrunta
- Răspunsul la criză — dezastre naturale
- Răspunsul la criză — agresiunea militară
- Obținerea informațiilor exacte
- Cum să accesați informațiile
- Dacă articolele de strictă necesitate se epuizează
- Dacă locuința voastră este avariata sau de nelocuit
- Dacă vă simțiți anxioși
- Cum să le vorbiți copiilor despre crize și agresiunea militară

Fiți pregătiți. Fiți mai în siguranță.

Cum să vă ajutați pe voi înșivă și unii pe alții

Taiwanul are un sistem de sănătate solid și rezilient. În mod normal, când sunăm la 119, pompierii și personalul medical vin să ofere servicii de urgență. Totuși, într-o criză, aceștia pot fi copleșiți de sarcini. De aceea este important să învățăm abilități de bază pentru a ne proteja pe noi și familiile noastre în momentele critice.

Arsuri și opăreli - *Clătiți*: clătiți rana cu o cantitate mare de apă curată, rece, curgătoare. - *Îndepărtați*: îndepărtați cu grijă hainele de pe zona rănită. - *Înmuiți*: continuați să țineți rana în apă rece. - *Acoperiți*: acoperiți rana cu un prosop curat sau tifon. - *Deplasați-vă*: căutați asistență medicală.

Dezastre chimice toxice - *Evitați*: acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă sau o bucată de pânză umedă și deplasați-vă contra vântului, departe de zonă. - *Îndepărtați*: scoateți hainele exterioare și orice alte învelitori odată ce ajungeți într-o zonă sigură. - *Clătiți*: folosiți o bucată de pânză uscată pentru a șterge orice contaminant vizibil. Dacă există apă curată, spălați-vă tot corpul temeinic. - *Acoperiți*: acoperiți-vă cu haine curate și țineți-vă la căldură. - *Evacuați*: căutați asistență medicală imediată sau ajungeți la un spital.

Accidente nucleare - *Opriți-vă*: intrați imediat în interior și închideți toate ușile și ferestrele. - *Priviți*: porniți un televizor sau un radio pentru a primi transmisiunile guvernamentale. - *Ascultați*: guvernul va emite instrucțiuni publice, de exemplu pentru evacuare sau pentru administrarea de tablete de iod. (Tabletele de iod sunt un medicament și ar trebui luate doar conform indicațiilor.)

Inconștiența *Verificați capacitatea de reacție și respirația* → *Cereți sau chemați ajutor și sunați la 119* → *Efectuați RCP (resuscitare cardiopulmonară)* Așezați podul palmei în mijlocul pieptului, între mameloane. Blocați degetele ambelor mâini, țineți brațele drepte și apăsați vertical în jos folosind podul palmei. Efectuați 100–120 de compresii pe minut, la o adâncime de cel puțin 5 cm. → *Folosiți un defibrilator (AED) pentru defibrilare*. Porniți aparatul și urmați instrucțiunile vocale ale AED-ului pentru a acorda primul ajutor.

Hemoragia *Sunați imediat la 119* → *Aplicați presiune pe rană pentru a opri sângerarea sau folosiți un garou*. - Dacă aveți la dispoziție un garou: aplicați garoul la 5–8 cm deasupra punctului de sângerare și notați ora aplicării. - Dacă nu aveți un garou: aplicați presiune pe zona care sângerează cu o bucată de îmbrăcăminte sau un prosop. Puteți folosi și o eșarfă și un băț lung pentru a improviza un garou. → *Așteptați sosirea paramedicilor*.

Materiale video de autoajutorare și ajutor reciproc — pentru videoclipuri conexe, vizitați site-ul acestui ghid de siguranță. (cod QR)

Deplasarea persoanelor rănite

Îndepărtați victimele din pericol. Mutați persoanele rănite doar când este necesar. Manipulați-le cu grijă și asigurați-vă că stabiliți rănile pentru a preveni o rănire secundară.

- **Sprijiniți persoana la mers**: dacă persoana rănită nu are fracturi, răni grave sau afecțiuni cardiace.
- **Căratul în spate**: când vă deplasați pe distanțe mai lungi, dar nu la coborârea scărilor sau a pantelor.
- **Deplasarea pe targă**: pe teren plan, deplasați-vă cu picioarele persoanei rănite în față; când urcați, intrați într-un vehicul sau într-o cameră, capul ar trebui ținut în față.

- **Căratul pe scaun:** pe teren plan sau la urcarea scărilor, scaunul ar trebui susținut de persoane în față și în spate; la coborârea scărilor, scaunul ar trebui susținut pe ambele laturi.

→ *Duceți-le la ajutor medical cât mai repede posibil.*

Site-ul Ministerului Sănătății și Bunăstării — materiale video de autoajutorare și ajutor reciproc. (cod QR)

Amenințările cu care ne-am putea confrunta

Dezastre naturale Taiwanul se confruntă cu cutremure, taifunuri, ploi abundente, secete, alunecări de teren și revărsări/ruperi de baraje naturale, toate acestea punând grav în pericol viața și bunurile. În ansamblu, trebuie, de asemenea, să devenim mai capabili să răspundem la toate riscurile, inclusiv la focarele de boli infecțioase și la vremea extremă.

Agresiunea militară Statele autoritare din întreaga lume devin din ce în ce mai ambițioase și amenință ordinea internațională prin agresiune militară, punând la încercare pacea și stabilitatea întregii regiuni indo-pacifice.

Unele forme de amenințare militară cu care ne-am putea confrunta sunt: - Sabotarea infrastructurii critice și a cablurilor submarine, însoțită de o paralizie digitală de amploare. - Nave militare neprietene care patrulează în jurul Taiwanului și cer să urce la bord și să inspecteze navele Taiwanului. - Actori neprietenoși care desfășoară exerciții cu muniție reală în apropierea Taiwanului sau declară unilateral o zonă de interdicție aeriană sub pretextul exercițiilor militare. - Vehicule aeriene fără pilot (drone) neprietene care operează în spațiul aerian al Taiwanului. - Partea cealaltă a Strâmtoarei Taiwan anunță unilateral oprirea traficului și a activităților comerciale prin strâmtoare. - Atacuri sau acte de agresiune armată ori de infiltrare și sabotaj lansate de actori neprietenoși.

Răspunsul la criză — Dezastre naturale

Cutremure

Când sunteți în interior - Aruncați-vă (Drop): aruncați-vă la podea și adăpostiți-vă sub un birou sau într-un colț. - Acoperiți-vă (Cover): protejați-vă capul și gâtul. - Țineți-vă bine (Hold On): țineți-vă strâns de picioarele unui birou.

Când sunteți afară - Stați departe de zonele unde ar putea cădea sticlă sau firme. - Stați departe de zonele periculoase, de ex. lângă stâlpi electrici sau sub pasaje. - Folosiți o geantă sau o pălărie pentru a vă proteja capul și gâtul. - Evitați versanții și stâncile, deoarece pot cădea pietre sau se pot produce alunecări de teren. - Nu vă mișcați până când cutremurul nu se oprește și rămâneți vigilenți.

Alunecări de teren și revărsări/ruperi de baraje naturale - Fiți atenți la monitorizarea în timp real. - Cooperați cu operațiunile de înregistrare ale autorităților locale. - Fiți atenți la mesajele de avertizare și evacuați-vă din timp. - Urmați ordinele de evacuare ale autorităților locale.

Tsunami - *Găsiți teren înalt:* ajungeți la înălțimea celui de-al treilea etaj al unei clădiri sau mai sus. - *Mergeți spre interiorul uscatului:* îndepărtați-vă de coaste; evitați folosirea vehiculelor pentru distanțe scurte. - *Găsiți un adăpost solid:* căutați refugiu într-o clădire solidă. - *Țineți-vă bine:* găsiți un obiect fix și țineți-vă strâns.

Taifun - Fiți întotdeauna pregătiți în caz de taifun. - Fiți întotdeauna atenți la condițiile meteorologice. - Închideți-vă ferestrele și fixați obiectele mobile. - Curățați șanțurile și rigolele de scurgere. - Faceți stoc de hrană și de proviziile necesare pentru iluminat. - Evitați să ieșiți afară.

Răspunsul la criză — Agresiunea militară

Căutarea adăpostului în timpul unei alarme aeriene

Când sună o sirenă de alarmă aeriană, căutați adăpost într-un subsol sau într-un adăpost antiaerian. Dacă nu reușiți să vă adăpostiți la timp, evaluați ceea ce vă înconjoară și adăpostiți-vă în mod corespunzător.

Când căutați refugiu Cele mai sigure locuri sunt cele subterane și din interior. Stați departe de pereții exteriori, uși, ferestre și obiecte periculoase.

Stați departe de pereții exteriori Stați departe de uși, ferestre și pereți exteriori pentru a evita rănirea de la undele de șoc și schije.

Cum să vă protejați afară Întindeți-vă la pământ. Țineți gura ușor deschisă. Protejați-vă capul. Întoarceți-vă cu spatele la explozie. Rămâneți nemișcați și așteptați până când este sigur să vă mișcați.

Depistarea activității inamice

Civilii pot avea dificultăți în a face distincția între forțele prietene și cele neprietene, deoarece distanța, mediul înconjurător și alți factori pot crea confuzie. Adversarii se pot deghiza și în forțe prietene. Urmați aceste îndrumări:

- Dacă credeți că vedeți activitate militară, părăsiți zona cât mai repede posibil.
- Dacă nu reușiți să plecați la timp, adăpostiți-vă imediat într-un loc sigur, departe de uși și ferestre.
- Nu faceți fotografii sau videoclipuri cu mișcările armatei Taiwanului și nu le încărcați sau distribuiți, deoarece ar putea pune în pericol forțele prietene.

Obținerea informațiilor exacte

În vreme sigură sau în timpul unei crize, forțele străine ostile pot folosi dezinformarea pentru a diviza și a slăbi hotărârea de autoapărare. Tacticile includ folosirea de conturi false sau de colaboratori locali pentru a răspândi videoclipuri deepfake, prezentarea informațiilor scoase din context și promovarea teoriilor conspiraționiste.

Rămâneți vigilenți și rețineți aceste reguli (ce să faceți și ce să nu faceți):

Ce să NU faceți 1. Să NU fabricați informații. 2. Să NU credeți informațiile prea ușor. 3. Să NU diseminați informații.

Ce SĂ faceți 1. SĂ verificați informațiile.

În eventualitatea unei invazii militare a Taiwanului, orice afirmație conform căreia guvernul s-ar fi predat sau că națiunea ar fi fost înfrântă este falsă.

Verificați informațiile cu următoarele surse: - Biroul de Investigații al Ministerului Justiției — informații de referință privind investigarea știrilor false. (cod QR) - Zona de clarificare a știrilor în timp real a Yuanului Executiv. (cod QR)

Cum să accesați informațiile

Dacă internetul sau comunicațiile nu funcționează, puteți obține informații la radio. Dacă, în timpul unei crize, sistemul de radiodifuziune este distrus sau indisponibil, mergeți la o secție de poliție din apropiere sau la biroul satului/cartierului pentru informații exacte.

- **NER:** National Education Radio (Radioul Național de Educație)
- **PBS:** Police Broadcasting Service (Serviciul de Radiodifuziune al Poliției)
- **VOH:** Voice of Broadcasting Network

Zona Matsu: NER FM 91.5 **Zona de Nord:** PBS FM 94.3 · PBS FM 101.3 · PBS FM 104.9 · VOH FM 106.5 **Zona Centrală:** PBS FM 94.5 · VOH FM 104.5 · PBS FM 105.1 **Zona Kinmen:** VOH FM 107.3 **Zona Penghu:** VOH AM 846 · VOH AM 1269 **Zona de Sud:** PBS FM 93.1 · VOH FM 101.3 · PBS FM 104.9 · VOH FM 107.3 **Zona de Est:** PBS FM 94.3 · PBS FM 101.3 · PBS FM 104.3 · VOH FM 104.5 · VOH FM 105.3 · PBS FM 106.5

Dacă articolele de strictă necesitate se epuizează

În timpul unei crize, guvernul va face tot posibilul pentru a menține viața de zi cu zi și activitatea economică normale și va furniza articolele de strictă necesitate tuturor cetățenilor printr-un sistem de raționalizare și distribuție.

Păstrați întotdeauna acasă o rezervă de o săptămână de articole de strictă necesitate. Folosiți îndrumările din capitolul „01 · Pregătirea din timp” ca reper pentru a vă pregăti.

Readiness TW e-APP — stațiile de raționalizare/distribuție pot fi găsite în hărțile offline ale aplicației. (coduri QR: iOS / Android)

Dacă locuința voastră este avariată sau de nelocuit

1. Căutați adăpost temporar la familie sau prieteni din apropiere ori mergeți la o stație de ajutor administrată de guvern.
2. Mergeți la o stație de ajutor pentru a vă înregistra pentru un spațiu de locuit temporar.
3. Aici puteți:
 - avea o alimentare stabilă cu hrană și apă;

- comunica cu lumea exterioară;
 - accesa resurse de consiliere pentru sănătatea mintală.
4. Respectați regulile stației de ajutor și luați în calcul alăturarea la grupul său de autoguvernare pentru a-l ajuta să continue să funcționeze.
 5. Mutați-vă sau întoarceți-vă acasă pe măsură ce situația o impune.

Readiness TW e-APP — stațiile de ajutor pot fi găsite în hărțile offline ale aplicației. (coduri QR: iOS / Android)

Dacă vă simțiți anxioși

Când faceți față unui dezastru major sau unei agresiuni militare, este perfect normal să resimțiți stres mintal și emoțional, cum ar fi tensiune, anxietate sau teamă. Pentru a face față acestor sentimente, puteți:

- Să vă dezvoltați pregătirea pentru situații de urgență și abilitățile de răspuns, ca să vă simțiți pregătiți și să reduceți teama de necunoscut.
- Să vorbiți despre ceea ce simțiți cu familia și prietenii apropiați. Rămâneți conectați pentru a reduce singurătatea.
- Să mențineți un regim bun de alimentație, somn și exerciții fizice pentru a vă menține sănătoși și a reduce stresul.
- Să vă limitați expunerea la știri și la informațiile online pentru a evita anxietatea provocată de supraîncărcarea cu informații.
- Să cereți ajutor de la serviciile profesionale de sănătate mintală.

(Linia de asigurare și îngrijire: 1925)

Cum să le vorbiți copiilor despre crize și agresiunea militară

Copiii își exprimă grijile în moduri diferite, la vârste diferite. Când copilul vostru pare anxios sau stresat, puteți:

- Să ascultați temerile copilului și să îl încurajați să vorbească.
- Să explicați criza în mod sincer și să discutați deschis ce se întâmplă.
- Să îl ajutați pe copil să deosebească informațiile exacte de cele inexacte.
- Să pregătiți o geantă de evacuare împreună cu copilul.
- Să planificați activități în familie pentru a-i schimba concentrarea și a-l ajuta să se relaxeze.

03 · Protejarea căminului nostru

Protejarea Taiwanului necesită munca fiecărui cetățean. Îi invităm pe toți să colaboreze la protejarea acestui cămin.

- Avem nevoie de voi

Fiți pregătiți. Fiți mai în siguranță.

Avem nevoie de voi

Corpul de apărare civilă - *Poliția/poliția rutieră auxiliară*: vizitați sau sunați la cea mai apropiată secție de poliție pentru a vă interesa. - *Pompierii auxiliari*: vizitați sau sunați la cel mai apropiat departament sau stație de pompieri pentru a vă interesa.

Organizațiile de apărare civilă (organizații neguvernamentale) Sunteți bineveniți să vă alăturați organizațiilor de apărare civilă din zona voastră.

Rezerviștii serviciului alternativ Cei care au efectuat serviciul alternativ, dar nu au fost încă eliberați din rezervă, sunt considerați „rezerviști ai serviciului alternativ”. Prezentați-vă la locul și ora stabilite când primiți un ordin de rechemare.

Rezerviștii Persoanele care au efectuat serviciul militar obligatoriu, dar nu au fost încă eliberate din rezervă, sunt considerate „rezerviști”. Prezentați-vă imediat la poziția voastră de luptă când primiți un ordin de rechemare.

Specialiștii în Prevenirea Dezastrelor Sunteți bineveniți să vă alăturați formării pentru Specialist în Prevenirea Dezastrelor, pentru a vă certifica. (cod QR — aflați mai multe despre cursul de formare)

Centrele de recrutare ale Forțelor Armate R.O.C. Îi invităm pe cetățeni să se alătore Forțelor Armate R.O.C. ca membri voluntari și să contribuie la apărarea Taiwanului. - Înscrieți-vă pentru serviciul voluntar. (cod QR) - Înscrieți-vă la unul dintre centrele de recrutare. (cod QR)

Puteți, de asemenea, să contribuiți la Taiwan ca voluntar în comunitate!

Yushan (Muntele de Jad), făurit de eoni de presiune și rafinare, se înalță puternic. La fel, cele 23 de milioane de oameni de pe această insulă au depășit provocări, construindu-și patria cu tărie și hotărâre.

Libertatea și democrația nu au venit din întâmplare. Au venit prin sacrificiul și lupta a nenumărați taiwanezi. De aceea, nu ne vom pleca niciodată în fața agresiunii. Vom sta drepti și ne vom apăra modul de viață câștigat cu greu.

Uniți și înaintând cu curaj, oamenii Taiwanului vor continua să strălucească în lume. Asemenea unui munte, Republica China (Taiwan) va rămâne puternică și va dăinui.

Linii telefonice de urgență guvernamentale importante

- **110** — Poliția
- **112** — Urgențe și ajutor în caz de dezastru
- **119** — Pompierii

- **1925** — Asigurare și îngrijire (sănătate mintală)
- **1966** — Îngrijire pe termen lung
- **118** — Garda de Coastă
- **1998** — Servicii financiare
- **1999** — Administrația locală

Într-o criză, liniile telefonice pot deveni suprasolicitate sau inaccesibile, iar serviciile se pot schimba. Dacă se întâmplă acest lucru, mergeți la cea mai apropiată secție de poliție sau la biroul satului/cartierului pentru informații exacte.

Linie telefonică pentru persoanele cu deficiențe de auz sau de vorbire. (coduri QR: 119 / 110)

Creați-vă propria hartă de evacuare de urgență și desemnați-vă familia de urgență

Decupați și păstrați.

Obțineți o hartă a zonei din jurul locuinței sau al locului de muncă din aplicația Readiness TW e-APP. Decupați-o și lipiți-o mai jos.

[Lipiți aici harta voastră de evacuare de urgență.]

Simboluri: Locul curent · Adăpost antiaerian · Spital · Stație de ajutor · Stație de raționalizare/distribuție.

Notați 3 puncte de întâlnire de urgență. Asigurați-vă că toți membrii familiei le cunosc și sunt de acord unde să se întâlnească.

- Punct de întâlnire de urgență:
- Punct de întâlnire de urgență:
- Punct de întâlnire de urgență:

Date de contact importante ale familiei/prietenilor

Nume	Telefon	Notă
.....		
.....		
.....		

Completați acest formular după nevoie. Tipăriți-l și puneți-l în geanta voastră de evacuare, pentru a-l folosi într-o urgență.

Pregătirea unei genți de evacuare — Listă de verificare

Decupați și păstrați.

Pregătiri

Hrană și apă: apă potabilă 2 × 600 ml · alimente gata de consum

Îngrijire medicală: medicamente de uz topic · plasture sau unguent analgezic · articole medicale personale (termometru etc.) · articole de igienă feminină · măști, dezinfectant pentru mâini, șervețele umede și batiste

Haine călduroase: mănuși de protecție · pelerine de ploaie · păături subțiri, jachete, haine accesorii · saci de dormit compacți

Obiecte de valoare: carte de identitate, card de asigurări de sănătate și documente financiare · documentele legale necesare · numerar și monede

Altele: fluiere, hârtie, pixuri, hărți pe hârtie/digitale · radio portabil, lanternă și baterii · brichetă și briceag · accesorii de încărcare · articole pentru prevenirea insolației

Încălțăminte: pantofi de mers (ușori și rezistenți)

Bebeluși - *Hrană și apă:* alimente și articole de hrănire pentru bebeluși - *Îngrijire medicală:* scutece, scutece-chiloțel (pull-ups) și port-bebe - *Altele:* suzete și jucării mici

Vârstnici - *Hrană și apă:* alimente nutritive și gata de consum - *Îngrijire medicală:* lenjerie de unică folosință și scutece - *Altele:* baston, proteze dentare, aparate auditive, ochelari de citit etc.

Animale de companie - *Hrană și apă:* hrană pentru animale - *Îngrijire medicală:* medicamente - *Haine călduroase:* păături; îmbrăcăminte pentru animale - *Altele:* cușcă de transport, lesă

Informații despre publicație

Versiunea online a manualului este, de asemenea, disponibilă! (cod QR)

- **Titlu:** În caz de criză — Ghidul național de siguranță publică al Taiwanului
- **Editor:** Ministerul Apărării Naționale
- **Coordonat de:** Consiliul de Securitate Națională, Yuanul Executiv
- **Pregătit de:** Ministerul de Interne, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul Educației, Ministerul Afacerilor Economice, Ministerul Agriculturii, Ministerul Sănătății și Bunăstării, Ministerul Mediului, Ministerul Afacerilor Digitale, Comisia pentru Securitate Nucleară, Comisia Națională de Comunicații
- **Adresă:** No. 172, Bo'ai Road, Districtul Zhongzheng, orașul Taipei
- **Site web:** <https://prepare.mnd.gov.tw>

- **Data publicării:** 21 septembrie 2025 (Prima ediție); 19 noiembrie 2025 (A doua ediție)
- **Condiții de utilizare:** Acest ghid poate fi descărcat și folosit doar în scopuri instructive. Nu poate fi folosit în scopuri comerciale și nicio parte a acestei lucrări nu poate fi modificată. Toate drepturile sunt rezervate editorului. Orice utilizare a conținutului, integral sau parțial, necesită consimțământul prealabil scris al editorului. Reproducerea neautorizată este strict interzisă.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ, a ghidului „In Case of Crisis — Taiwan’s National Public Safety Guide”, editat de Ministerul Apărării Naționale al R.O.C. (Taiwan). Documentul original este singurul cu valoare oficială. Numerele de urgență (110, 119, 112, 118 etc.), aplicațiile, frecvențele radio, site-urile și instituțiile indicate sunt specifice Taiwanului.