Planul tău de siguranță

1. Unde te poți adăposti?
   - Gândește-te în funcție de situația în care ești.
2. Pe unde ieși?
   - Cunoaște bine ieșirile din casă, școală, centru, cămin, loc de muncă.
3. Pe cine contactezi?
   - Alege o persoană de contact pentru situațiile de urgență.
4. Unde vă întâlniți?
   - Stabilești un punct apropiat și unul de rezervă.
5. Ce trebuie să iei cu tine?
   - Acte, telefon, baterie externă, medicamente, apă, lucruri esențiale.
6. Cine poate avea nevoie de ajutor?
   - Copii, persoane în vârstă, persoane cu dizabilități, animale de companie.

Kit-ul de urgență

Conține:

- apă,
- mâncare care rezistă,
- lanternă,
- baterii,
- baterie externă,
- trusă de prim ajutor,
- medicamente personale,
- copii ale documentelor importante,
- șervețele umede și produse de igienă,
- fluier,
- mască de protecție,
- o listă cu numere de telefon importante,
- bani cash,
- haine potrivite sezonului.

Este important să **verifici periodic** dacă produsele din kit nu au depășit termenul de valabilitate.

Reziliența te ajută să fii mai puțin panicat, mult mai **pregătit** și să existe mai multe șanse de a trece cu bine peste dezastru.

ANOFM AJOFM TELEORMAN

fundația națională pentru tineret

Cofinanțat de Uniunea Europeană

centrul pentru tineret TELEORMAN

Reziliența la dezastre

www.tineret-tr.ro

REZILIENȚA LA NIVEL DE COMUNITATE

Nu este de ajuns să fim pregătiți doar la nivel individual, trebuie să fim pregătiți și la nivel de comunitate.

Într-o comunitate reziliență:

- oamenii cunosc riscurile,
- există planuri clare,
- persoanele vulnerabile nu sunt uitate,
- tinerii știu cum pot ajuta,
- se fac simulări de răspuns la dezastre,
- informațiile sunt verificate,
- după criză, oamenii se sprijină.

Cum poți ajuta:

- învață regulile de bază,
- participă la simulări,
- verifică ieșirile de urgență,
- nu bloca scările sau căile de evacuare,
- discută cu familia sau colegii despre un plan,
- ajută responsabil, fără să te pui în pericol,
- raportează riscurile observate.

CE TREBUIE SĂ FACI ÎN PRIMILE MINUTE?

La cutremur

- Lasă-te jos.
- Acoperă-te.
- Ține-te bine.
- Stai departe de geamuri.
- Nu fugi pe scări în timpul mișcării.

La incendiu

- Ieși din clădire.
- Nu te întoarce după obiecte.
- Stai jos dacă este fum.
- Sună la 112 când ești în siguranță.

La inundație

- Mergi spre zone mai înalte.
- Nu traversa apa.
- Nu intra cu mașina în zone inundate.

La furtună

- Intră într-o clădire sigură.
- Stai departe de copaci, fire electrice, apă și obiecte care pot cădea.

La caniculă

- Bea apă.
- Evită efortul la orele foarte calde.
- Caută umbră sau spații răcoroase.
- Verifică persoanele vulnerabile.

REZILIENȚA ÎNSEAMNĂ

- să înțelegi riscurile,
- să te pregătești din timp,
- să reacționezi corect,
- să îi ajuți pe ceilalți fără să te pui în pericol,
- să îți revii după o situație dificilă,
- să știi cum poți reacționa mai bine data viitoare.

Informarea corectă în situații de criză

Atunci când există o situație de criză, pot circula mai multe zvonuri.
Ai grijă să nu distribui mesaje alarmiste, informații neverificate sau indicații care pot pune oamenii în pericol.

Caută mereu să te informezi din surse oficiale: autorități, servicii de urgență, canale publice verificate.