

PRIMAR
LUCIAN MARIUS RESMERIȚĂ

Din campania „*FII PREGĂTIT*” reamintim

Crearea unui rucsac de urgență și depozitarea proviziilor de urgență acasă și la locul de muncă ne pot ajuta să supraviețuim în timpul și după o situație de urgență.

După un dezastru, poate fi necesar să evacuezi urgent casa sau poate fi necesar să te adăpostești acasă.

Ar trebui să fii pregătit și să ai un rucsac de urgență (în caz de evacuare) și provizii suplimentare de urgență pentru a supraviețui acasă timp de cel puțin trei zile, în cazul în care apa, gazul și electricitatea vor fi întrerupte.

Un rucsac de urgență conține articole esențiale de care ai nevoie pentru a supraviețui. Acesta trebuie pregătit cu mult timp înainte de o situație de urgență și păstrat într-o locație ușor accesibilă.

- Găsește un rucsac ușor pentru a stoca obiectele.
- Depozitează rucsacul de urgență într-un loc în care este la îndemână pentru o evacuare rapidă.
- Comunică locația tuturor membrilor familiei.

Ce trebuie să conțină rucsacul de urgență!

Apă

- De preferat, 4l de persoană pe zi.
- A se păstra într-un loc răcoros și întunecat și a se înlocui la fiecare 6 luni.
- Ia în considerare tabletele de purificare a apei, care pot fi păstrate cu ușurință în rucsacul de urgență (plus o sticlă de apă spre purificare)

Alimente

Compacte și ușoare, care nu necesită răcire, fierbere ori coacere, spre exemplu:

- Conserve
- alimente deshidratate
- batoane energizante
- biscuiți

- alimente proteice, de exemplu, batoane energizante
- dulceață
- sucuri, cafea, ceai
- după caz, alimente pentru nevoi speciale: mâncare pentru bebeluși, lapte etc.
- dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora.

Acte personale & bani

- carte de identitate
- card de asigurare medicală
- contracte sau documente de proprietate care pot fi stocate fizic, într-o cutie de valori sau în format digital
- bani de rezervă în bancnote mici
- numere de telefon importante
- set suplimentar de chei auto și de la casă
- harta fizică a zonei
- copie a planului de urgență al familiei.

Trusă de prim ajutor

- medicamentele personale și rețete (Atenție! Nu uitați să scrieți pe un bilet numele doctorului de familie)
- analgizice, antiseptice
- la nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.

Obiecte sanitare

- dezinfecant, șervețele umede, tampoane, etc.
- hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, batiste de hârtie
- săpun, șampon, pastă de dinți, periută
- saci de gunoi.

Îmbrăcăminte și încălțăminte

- set de îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate – nu uitați lenjeria intimă
- jachetă impermeabilă sau pelerină de ploaie.

Articole pentru încălzire

- Sac de dormit / păături termice

Aparate și unelte utile

- radio alimentat pe dinam sau cu energie solară sau cu baterii de schimb (Nu uitați să înlocuiți bateriile anual!)
- baterii de rezervă
- baterie externă pentru mobil și cabluri de încărcare
- lanternă și batoane luminoase
- fluier
- cuțit sau unealtă multifuncțională
- accesorii pentru oprirea utilităților (cheie universală)
- măști de praf
- mănuși de lucru

Adaptează proviziile pentru a satisface nevoile familiei tale, de exemplu, bebeluși și copii, persoane cu dizabilități:

- rezervă de medicamente pentru o lună, consumabile și dispozitive medicale, precum și tehnologii de asistență pentru persoanele cu dizabilități sau persoanele cu boli cronice (aparate auditive cu baterii suplimentare, ochelari, lentile de contact, seringi, etc.);
- informații medicale (numele medicului curant, copii ale asigurării de sănătate, istoricul imunizării, rețetele și planul de medicație);
- alimente pentru diete speciale (diabet, intoleranțe, alergii, etc.);
- provizii pentru bebeluși (biberoane, alimente speciale, scutece etc.);
- un obiect de confort pentru fiecare copil (dacă este adecvat vârstei, cereți-i să aleagă singur);
- provizii pentru animale de companie (hrană, zgardă, lesă, documente, cușcă, castron, etc.)

Creează un rucsac de urgență suplimentar pentru locul de muncă și/sau mașină, incluzând obiecte precum:

- trusă de prim ajutor;
- set de haine de rezervă și pantofi confortabili;
- pelerină de ploaie;
- pătură termică;
- hartă în format fizic;
- baterie externă pentru mobil, cu alimentare solară, și cabluri de încărcare;
- cabluri de tracțiune;
- triunghiuri reflectorizante;
- racletă de gheață, lopată și perie;
- batoane luminoase și lanternă;
- nisip sau sare;
- soluții de dezghețare și dezaburire.

În fiecare an, revizuieste și actualizează rucsacul de urgență și consumabilele suplimentare de urgență, înlocuind obiectele expirate.

Provizii

Fă provizii acasă în situația în care trebuie să te adăpostești câteva zile. Strânge provizii suplimentare de urgență în cazul în care trebuie să te adăpostești împreună cu familia ta timp de cel puțin trei zile:

- apă: de preferat, 4l de persoană pe zi. A se păstra într-un loc răcoros și întunecat și a se înlocui la fiecare 6 luni.
- alimente (conserve, alimente deshidratate, batoane energizante, biscuiți, etc.);
- sac de dormit sau păături călduroase în cazul în care căldura va fi oprită pentru mai multe zile în timpul iernii;
- rezerva de medicamente pentru o lună, consumabile și dispozitive medicale, precum și tehnologii de asistență pentru persoanele cu dizabilități sau persoanele cu boli cronice (aparate auditive cu baterii suplimentare, ochelari, lentile de contact, seringi, etc.);

- jocuri, jucării și alte articole pentru copii;

Pregătirea proviziilor nu trebuie să fie costisitoare. Poți strânge obiecte necesare supraviețuirii pe o perioadă mai lungă. Poți începe cu ce ai acum la îndemână în casă și poți adăuga mai multe în zilele următoare, când mergi la magazin sau când găsești promoții sau reduceri.

Pentru familiile care au nevoie de ajutor cu alimente în fiecare zi, nu doar în caz de dezastre, proiecte precum [Banca de Alimente](#) pot ajuta la strângerea proviziilor de bază.

Asigură-te că proviziile vor dura

Când trebuie să te adăpostești acasă, există lucruri simple pe care le poți face pentru a crește durata proviziilor (și a supraviețuirii):

Oprirea apei

- Curăță și umple căzile și alte recipiente cu apă în avans;
- Păstrează rezervoarele și piscinele în aer liber umplute cu apă și dezinfectate. Acoperă sistemul de filtrare;
- Pune apă în sticle până la 4l de persoană pe zi pentru hidratare, gătit și igienă. Depozitează apa într-un loc răcoros și întunecat. Înlocuiește-o o dată la 6 luni.

Pană de curent

- Setează frigiderul și congelatorul la o temperatură cât mai scăzută posibil și evită deschiderea ușilor pentru a menține alimentele perisabile proaspete cât mai mult timp posibil.
- Pregătește un stoc de surse alternative de iluminat fără flacără, cum ar fi lanterne alimentate cu baterii sau pe dinam și batoane luminoase.

Înteruperea gazului

- Strânge și depozitează în interiorul casei în mod regulat consumabile neperisabile care nu necesită gătit, cum ar fi conservele
- Nu folosiți niciodată o butelie de camping sau un grătar în interiorul unei locuințe
- Asigură-te că fiecare persoană dispune de 2 pături calde sau un sac de dormit.

VĂ MULȚUMIM!

*COMPARTIMENT PROTECȚIE CIVILĂ,
SITUAȚII DE URGENȚĂ
Consilier, Mocanu Carmen Mihaela*