SIAFS / SPECIAL TRAINING CENTER

Primele 72 de ore

Ghid practic pentru situații de urgență în România

Pregătește apa, hrana și tratamentele pentru trei zile. Stabilește cum primești avertizările și unde te întâlnești cu cei apropiați.

112 | Sună când este nevoie de intervenție imediată. Spune întâi unde se întâmplă urgența.

CUPRINS

01	Acțiune imediată	02
02	Pregătirea gospodăriei	04
03	Pericole și reacții	07
04	Sprijin și recuperare	15
05	Fișa gospodăriei, pentru tipărire	17
06	Surse și canale oficiale	19

PREGĂTIRE CIVILĂ / EDIȚIE INFORMATIVĂ

8 noiembrie 2026

Ce faci în primele minute

Îndepărtează-te de pericolul imediat. Dacă cineva are nevoie urgentă de salvare sau de îngrijire medicală, sună la 112 când poți face apelul în siguranță.

Ce se întâmplă	Ce faci imediat
Cutremur în desfășurare	Coboară la podea, protejează-ți capul și ține-te de mobilierul solid sub care te-ai adăpostit. Rămâi în interior cât durează mișcarea.
Foc, fum sau gaz în clădire	Ieși pe o cale sigură. Dacă fumul îți blochează ieșirea, închide ușa dintre tine și fum și sună la 112.
Viitură sau apă în creștere	Mergi spre teren mai înalt pe o rută sigură. Dacă ești blocat, urcă la un nivel superior și cere ajutor.
Avertizare pentru un nor toxic sau incident radiologic	Urmează mesajul oficial. Dacă ți se cere adăpostirea, intră într-o clădire, închide ferestrele și oprește ventilația.

Când suni la 112

- **Spune unde este urgența.** Dă localitatea, județul, strada și numărul. Adaugă scara, etajul sau un reper util. Dacă le ai, oferă coordonatele.
- **Spune ce s-a întâmplat.** Precizează câte persoane au nevoie de ajutor, în ce stare sunt și ce pericole mai există.
- **Răspunde la întrebări și urmează instrucțiunile.** Rămâi pe fir până când operatorul îți spune să închizi. Pentru informații despre o avarie fără pericol imediat, contactează operatorul de utilități.

SMS 113 pentru persoanele eligibile, înregistrate în prealabil

Dacă ai deficiențe de auz și/sau de vorbire și numărul tău este înregistrat, inițiază un apel la **112** de pe telefonul înregistrat. După mesajul primit de la serviciu, trimite la **113** tipul urgenței și adresa exactă.

Alerte și semnale de alarmare

Citește mesajul integral. Verifică zona, perioada de valabilitate și acțiunea cerută. Dacă auzi o sirenă, caută imediat instrucțiunile autorităților pentru pericolul din zona ta.

Cum rămâi informat

- **RO-ALERT.** Avertizările sunt difuzate prin rețeaua mobilă, prin Cell Broadcast, către telefoanele compatibile din zona vizată. Menține alertele de urgență activate. Aplicația DSU este un canal suplimentar.
- **Verifică sursa și ora.** Urmărește DSU, IGSU, ISU local și primăria sau prefectura. Verifică fiipregatit.ro și igsu.ro, iar pentru vreme și ape, meteoromania.ro și hidro.ro. Compară mesajele redistribuite cu anunțul oficial.
- **Ține la îndemână un radio FM pe baterii.** Notează pe hârtie un post pe care îl recepționezi și frecvența sa în localitatea ta.

Cum recunoști sirenele din România

Semnal	Sirene obișnuite	Sirene cu aer comprimat
Alarmă la dezastre	5 sunete × 16 s Pauze de 10 s	5 sunete × 8 s Pauze de 5 s
Prealarmă aeriană	3 sunete × 32 s Pauze de 12 s	3 sunete × 16 s Pauze de 6 s
Alarmă aeriană	15 sunete × 4 s Pauze de 4 s	15 sunete × 2 s Pauze de 2 s
Încetarea alarmei	Sunet continuu de 2 min	Sunet continuu de 1 min

Semnalul îți spune că trebuie să te informezi

La alarmă aeriană, mergi către adăpostul indicat dacă traseul este sigur. La alarmă de dezastre, măsura depinde de pericol. Pentru exerciții, verifică anunțul oficial din localitate. La cutremur, protejează-te imediat, fără a aștepta o alertă.

Apă și hrană pentru trei zile

Calculează rezerva pentru toate persoanele care locuiesc cu tine. Păstrează apa și alimentele într-un loc răcoros și accesibil, pe care îl cunoaște întreaga gospodărie.

4 L
Reper zilnic de apă potabilă pentru o persoană

12 L
Pentru o persoană timp de 72 de ore

48 L
Pentru patru persoane timp de 72 de ore

Reperul de aproximativ 4 L acoperă băutul, pregătirea hranei și igiena de bază, de exemplu periajul dinților. Suplimentează rezerva pentru caniculă, sugari, alăptare, nevoi medicale și animale. Respectă indicațiile medicului dacă ai restricții la lichide.

Cum păstrezi apa

- Alege apă îmbuteliată sigilată sau recipiente curate, pentru contact alimentar, cu capac etanș. Notează când le-ai umplut. Înlocuiește apa stocată de tine la șase luni și rotește apa cumpărată conform etichetei.
- Dacă rețeaua furnizează încă **apă confirmată potabilă**, poți completa rezerva în recipiente curate, alimentare. Ține apa tehnică în recipiente separate, etichetate. Apa din cadă este pentru uz tehnic.

Dacă DSP sau operatorul anunță că apa este nesigură

Folosește apă îmbuteliată sau distribuită ca potabilă pentru băut, gătit, periaj și prepararea formulei. Fierbe apa doar conform avizului. Fierberea nu înlătură contaminarea chimică sau radioactivă. După inundații, consumă apă din fântână doar după confirmarea potabilității.

Alege alimente pe care le consumi de obicei

- Pune deoparte conserve, biscuiți, alimente gata de consum și un desfăcător manual. Include produse adecvate pentru alergii, diete, copii și animale.
- Verifică ambalajele și termenele. Consumă întâi stocul mai vechi și înlocuiește-l. Alege suficientă hrană care se poate consuma fără gătire sau refrigerare.

Provizii acasă și rucsac de plecare

Rezerva de acasă te ajută să rămâi în siguranță când serviciile se întrerup. Rucsacul trebuie să fie suficient de ușor ca să îl poți lua rapid, inclusiv pe scări.

Pentru acasă

- ☐ Apă potabilă și hrană pentru minimum 72 de ore.
- ☐ Desfăcător manual, recipiente curate, veselă.
- ☐ Lanternă sau frontală, radio FM și baterii de rezervă.
- ☐ Baterii externe încărcate, cabluri potrivite.
- ☐ Trusă de prim ajutor și medicamente personale, în ambalajele originale.
- ☐ Pături, haine adecvate sezonului și încălțăminte rezistentă.
- ☐ Săpun, hârtie igienică, saci menajeri și produse de igienă.
- ☐ Numerar în lei, inclusiv bancnote mici, și lista contactelor pe hârtie.
- ☐ Rezerve pentru sugari și animale, dacă este cazul.

În rucsacul de evacuare

- ☐ Apă pe care o poți transporta și gustări gata de consum.
- ☐ Medicamente, rețete și indicații esențiale pentru tratament.
- ☐ Telefon, baterie externă și cablu.
- ☐ Lanternă, baterii, fluier și trusă compactă de prim ajutor.
- ☐ Copii ale actelor și planul de familie în husă impermeabilă.
- ☐ Chei, numerar și, la plecare, documentele originale aflate la îndemână.
- ☐ Un strat de haine călduroase, protecție de ploaie și produse de igienă.
- ☐ Ochelari sau alte ajutoare personale și accesoriile pentru animale.

Verifică lista primăvara și toamna

Controlează termenele de valabilitate, încarcă bateriile externe, testează lanterna și radioul și verifică dacă toți pot ajunge la rucsac. Într-un pericol imediat, pleacă fără să întârzii ca să îl cauți.

Planifică sprijinul din timp

Exersează planul cu persoanele din gospodărie. Decideți cum vă anunțați, unde vă întâlniți și cine ajută dacă locuința, telefonul sau mijlocul obișnuit de transport devin indisponibile.

Tratamente, mobilitate și comunicare

- **Tratamente curente.** Discută cu medicul sau farmacistul despre rezerva posibilă, rețete și păstrarea medicamentelor la temperatura prescrisă. Notează contactele și informațiile esențiale în fișa de la final.
- **Aparate medicale alimentate electric.** Stabilește cu furnizorul echipamentului autonomia bateriei, sursa de rezervă compatibilă și unde te poți muta înainte ca bateria să se termine. Dacă întreruperea pune viața în pericol, sună la 112.
- **Acces și asistență.** Stabilește cu persoana care are nevoie de sprijin cum preferă să fie anunțată, cine vine, ce echipamente ia și ce traseu poate folosi. Planifică o alternativă pentru lift.

Copii, animale și vecini

- **Copii.** Află procedura școlii și desemnează o persoană autorizată de rezervă pentru preluare. Învață-i pe copii adresa locuinței și cum să ceară ajutor la 112 într-o urgență.
- **Animale de companie.** Pregătește hrană, apă, lesă sau transportor și documente veterinare. Verifică din timp unde le poți duce dacă trebuie să pleci.
- **Vecini.** Conveniți cine verifică persoanele izolate, cine poate acorda primul ajutor și cum vă lăsați un mesaj dacă telefonul nu funcționează. Ajută dintr-un loc sigur.

> ### Pregătește locuința
>
> Testează detectoarele de fum și de monoxid de carbon conform manualelor. Fixează mobilierul înalt și păstrează căile de ieșire libere. Află unde sunt robinetele de apă și gaz și întrerupătorul general. Verifică deschiderea manuală a porții sau garajului.

Într-o alertă de sănătate publică, urmărește instrucțiunile Ministerului Sănătății, ale Institutului Național de Sănătate Publică (INSP) și ale direcției de sănătate publică (DSP) din zona ta.

Cutremur

Cât timp se mișcă solul, protejează-ți capul și gâtul. Cele mai multe decizii despre evacuare se iau după oprirea mișcării, când poți evalua pericolele și ieșirile.

În timpul mișcării

01 **În clădire**
Coboară la podea, adăpostește-te sub o masă solidă și ține-te de ea. Dacă nu ai o masă aproape, stai jos într-un loc ferit și acoperă-ți capul și gâtul cu brațele. Evită geamurile și mobilierul înalt. Nu folosi scările sau liftul.

02 **Afară**
Îndepărtează-te de fațade, balcoane, stâlpi, copaci și cabluri. Rămâi într-un spațiu deschis.

03 **În mașină**
Trage pe dreapta când este sigur, departe de poduri, clădiri și cabluri. Rămâi în vehicul până trece mișcarea. Dacă au căzut cabluri pe vehicul sau lângă el, rămâi înăuntru și cere ajutor la 112.

După oprirea mișcării

- Verifică dacă sunt răniți sau dacă există fum, miros de gaz ori avarii grave. Așteaptă-te la replici și protejează-te din nou dacă reîncepe mișcarea.
- Dacă există pericol imediat sau primești ordin de evacuare, folosește scările doar dacă sunt practicabile și ferite de fum. Odată afară, îndepărtează-te de clădire. Evită reintrarea într-o clădire avariată până la confirmarea siguranței.
- La miros de gaz, evită întrerupătoarele și flăcările. Ieși pe o cale sigură și sună la 112 din exterior.

Dacă ești blocat sub dărâmături

Protejează-ți gura și nasul de praf. Dacă poți, sună la **112** și descrie locul unde ești. Folosește un fluier sau lovește ritmic o țeavă ori o suprafață solidă pentru a semnaliza. Evită să miști elemente instabile.

Inundații și viituri

Apa poate crește în câteva minute, mai ales lângă cursuri mici, în depresiuni și sub pasaje. Află din timp dacă locuința sau traseul tău obișnuit trece printr-o zonă inundabilă.

Cât timp zona este sigură

- Consultă hărțile de hazard și urmărește avertizările hidrologice. Află cum ajungi pe teren mai înalt prin două rute practicabile.
- Înainte să crească apa, mută actele, medicamentele și echipamentele vulnerabile la un nivel mai ridicat. Mută mașina doar dacă traseul este încă sigur.
- Oprește curentul numai dacă întrerupătorul general este accesibil dintr-un loc uscat și nu te expui. Dacă tabloul sau accesul sunt ude, îndepărtează-te.

> **Nu traversa apa, nici pe jos, nici cu mașina**
>
> Întoarce-te la prima rută sigură. Evită podurile și malurile când apele cresc. Apa poate ascunde gropi, curenți puternici și cabluri sub tensiune.

În timpul viiturii și după retragerea apei

- Evacuează când ți se cere și folosește ruta indicată. Dacă nu mai poți ieși în siguranță, urcă la un nivel mai înalt, evită mansardele și podurile fără ieșire spre exterior și spune la **112** unde ești.
- Revino doar după ce autoritățile permit accesul. Instalațiile electrice și de gaz afectate trebuie verificate de specialiști înainte de repornire.
- Aruncă alimentele atinse de apa de inundație și produsele din ambalaje neetanșe care au fost inundate. Folosește apă confirmată potabilă. Cere instrucțiuni de la DSP pentru fântâni și curățarea zonei.

Furtună, viscol și caniculă

Verifică avertizarea pentru localitatea ta și intervalul menționat. Schimbă traseul, amână deplasarea sau caută un loc sigur înainte ca vremea să se agraveze.

Vijelie și descărcări electrice

- Intră într-o clădire solidă și stai departe de ferestre. Fixează obiectele de pe balcon sau din curte înainte de furtună, numai dacă este sigur.
- Evită spațiile deschise, apa, copacii izolați, stâlpii și panourile. Ține distanța față de cablurile căzute și anunță **112** dacă există pericol imediat.

Viscol, ninsori și ger

- Amână drumurile. Dacă o deplasare este indispensabilă, verifică restricțiile și anunță pe cineva despre traseu și ora estimată. Ia haine călduroase, apă, lanternă și încărcător.
- Dacă rămâi blocat cu mașina și există risc pentru persoane, sună la **112** și indică locul. Nu porni motorul dacă zăpada blochează țeava de eșapament. Urmează indicațiile salvatorilor.

Caniculă și incendii de vegetație

- Evită efortul la orele fierbinți, stai la răcoare și hidratează-te conform nevoilor tale. Verifică persoanele vulnerabile. Nu lăsa copii sau animale în mașina parcată.
- Dacă observi un incendiu de vegetație, îndepărtează-te de fum și flăcări și sună la **112** dintr-un loc sigur. Precizează locul și respectă ruta de evacuare indicată.

Căldură extremă și stare de confuzie, convulsii sau leșin

Sună imediat la **112**. Dacă poți fără risc, mută persoana la răcoare și începe răcirea cu apă rece sau prosoape ude. Nu îi da lichide dacă este confuză sau nu este complet conștientă.

Incendiu, scurgere de gaz și CO

Fumul, scurgerile de gaz și monoxidul de carbon (CO) cer reacții rapide. Anunță-i pe cei din apropiere când o poți face fără să îți blochezi ieșirea.

Dacă este incendiu

01 **Ieși pe o cale sigură**
Folosește scările, fără lift. Dacă pe traseul practicabil este fum, deplasează-te cât mai jos. Închide ușile în urma ta, dacă poți fără întârziere. Sună la **112** dintr-un loc sigur. Nu reintra.

02 **Dacă ieșirea e blocată**
Nu intra în fum dens. Dacă ușa este fierbinte sau fumul vine de dincolo, păstreaz-o închisă. Sună la **112**, spune exact în ce cameră și la ce etaj ești și semnalizează la o fereastră.

Dacă simți miros de gaz

Nu folosi flăcări, întrerupătoare, sonerii sau telefonul în zona cu miros de gaz. Ieși imediat și sună la **112** din exterior, la distanță de clădire. Închide gazul doar dacă robinetul este la îndemână și poți face asta în siguranță, fără să întârzii ieșirea.

Dacă pornește alarma de monoxid de carbon

Scoate-i pe toți la aer liber și sună la **112**. Procedează la fel dacă suspectezi intoxicația. Monoxidul de carbon nu are miros. Durerile de cap, amețeala, greața sau confuzia pot fi semne, mai ales dacă apar la mai multe persoane în același spațiu.

Verifică periodic coșurile de fum și instalațiile prin specialiști. Folosește un detector de fum și un detector de monoxid de carbon. Evită încălzirea cu aragazul sau cuptorul.

Pană extinsă de curent

O întrerupere poate afecta simultan încălzirea, pompele de apă, lifturile, semafoarele, rețelele mobile și plățile. Folosește etapele de mai jos ca repere și acționează imediat dacă apare un pericol.

Cum îți organizezi primele trei zile

01 **Primele minute**
Folosește o lanternă LED. Verifică dacă există persoane blocate în lift sau care depind de un aparat medical. Dacă există o urgență, sună la **112**. Nu încerca să forțezi ușile liftului.

02 **Primele ore**
Ține frigiderul și congelatorul închise. Oprește aparatele de gătit care ar putea reporni. Verifică anunțurile distribuitorului de electricitate. Folosește radioul dacă internetul cade.

03 **Până la 24 de ore**
Verifică rezerva de apă, tratamentele și temperatura din locuință. Dacă apa curge și este confirmată potabilă, completează stocul în recipiente curate. Trimite mesaje scurte celor apropiați, dacă rețeaua funcționează.

04 **De la 24 la 72 de ore**
Reevaluează apa, hrana, bateria și căldura. Dacă locuința devine prea rece sau prea caldă ori rezerva pentru un aparat medical se epuizează, mergi din timp într-un loc sigur unde nevoile pot fi acoperite. Verifică anunțurile primăriei privind sprijinul local.

Păstrează telefonul disponibil pentru alerte

Activează economisirea energiei, redu luminozitatea și folosește o baterie externă când este nevoie. Ține la îndemână contactele pe hârtie. Limitează deplasările și păstrează căile libere pentru intervenție.

Când revine alimentarea

Repornește treptat aparatele. Dacă instalația este udă, avariată sau miroase a ars, las-o oprită și cere ajutor calificat. Verifică recomandările despre apă și alimente înainte de consum.

Generatorul și alimentele la rece

Într-o pană de curent, o sursă de încălzire improvizată poate crea o urgență. Alege lumină pe baterii, haine în straturi și un loc sigur în care să te muți dacă temperatura devine periculoasă.

> **Generatorul cu combustibil se folosește numai afară**
>
> Amplasează-l la peste **6 metri** de clădiri, uși, ferestre și guri de ventilație. Orientează evacuarea gazelor departe de clădiri. Nu îl porni în garaj, subsol, locuință sau pe balcon, nici cu ușile ori geamurile deschise.

Evită incendiile și intoxicațiile

- Folosește echipamentul conform manualului. Nu conecta generatorul la o priză a locuinței. Alimentarea instalației fixe se face printr-un sistem de comutare instalat de un electrician autorizat.
- Ține grătarul și arzătorul de camping în aer liber. Nu încălzi locuința cu aragazul sau cuptorul. Dacă suspectezi monoxid de carbon, ieși la aer liber și sună la **112**.

Cât timp rămân reci, cu ușile închise

4 h	24 h	48 h
Frigider	Congelator pe jumătate plin	Congelator plin

Ce faci cu alimentele

- Dacă pana se prelungește, transferă din timp alimentele perisabile într-o ladă frigorifică cu gheață, la cel mult **4 °C**, dacă poți menține această temperatură.
- După patru ore fără curent, aruncă perisabilele din frigider dacă nu le-ai menținut la cel mult 4 °C.
- Poți recongela alimentele care mai au cristale de gheață sau care au rămas la cel mult 4 °C. Folosește un termometru și nu gusta ca să verifici dacă sunt sigure.

Nor toxic sau urgență radiologică

Instrucțiunile depind de locul incidentului, substanță și direcția în care se deplasează norul. Urmează avertizarea pentru zona ta și așteaptă mesajul oficial înainte de a ieși din adăpost.

Eliberare de substanțe chimice în exterior

- Dacă mesajul cere adăpostire, intră într-o clădire solidă. Închide ușile și ferestrele. Oprește ventilația, climatizarea și echipamentele care pot trage aer de afară.
- Mergi în încăperea sau la nivelul indicate în avertizare. Dacă se dispune evacuarea, urmează traseul anunțat. Nu traversa zona contaminată.
- Dacă sursa se află în clădirea ta, îndepărtează-te pe o cale sigură și sună la **112** din afara zonei afectate.

Accident nuclear sau urgență radiologică

- Intră într-o clădire solidă și îndepărtează-te de ferestre și pereți exteriori. Închide ușile și ferestrele, oprește ventilația și urmărește instrucțiunile CNCAN și ale autorităților de intervenție.
- Dacă ai fost afară și este posibil să te fi contaminat, scoate stratul exterior de haine fără să îl scuturi. Pune-l într-un sac închis, departe de oameni și animale. Spală pielea și părul cu apă și săpun, fără să freci agresiv.
- Respectă indicațiile oficiale privind apa, alimentele, evacuarea și ieșirea din adăpost.

Iodură de potasiu numai la indicația autorităților

Ia comprimatele doar dacă autoritățile recomandă asta pentru zona și categoria ta. Respectă doza și momentul comunicate. Iodura protejează tiroida împotriva iodului radioactiv. Celelalte măsuri de protecție rămân esențiale.

Incidente de securitate

Într-o criză pot circula mesaje false despre plăți, ajutoare sau evacuare. Verifică cererile urgente printr-un număr sau o adresă oficială pe care o cunoști deja.

Fraudă sau atac cibernetic

- Folosește parole lungi, unice și autentificare în doi pași. Actualizează dispozitivele și păstrează copii de rezervă ale documentelor. Accesează serviciile prin adresele cunoscute, fără să deschizi linkuri și atașamente suspecte.
- Dacă ai trimis date bancare sau bani unui posibil escroc, sună imediat banca la numărul oficial, cere blocarea instrumentelor de plată și raportează la Poliție. Nu comunica parole, coduri de autentificare sau PIN-uri.
- Dacă suspectezi că un dispozitiv a fost infectat, deconectează-l de la rețea. De pe un dispozitiv sigur, schimbă parolele conturilor afectate și închide sesiunile necunoscute. Păstrează dovezile. Poți raporta incidentul la DNSC, prin **1911** sau **pnrisc.dnsc.ro**.

Atac violent sau obiect suspect

- Dacă există o cale sigură, îndepărtează-te. Dacă ești blocat, ascunde-te, pune telefonul pe silențios și blochează accesul dacă poți. Sună la **112** când poți comunica fără să te expui.
- Dacă găsești un obiect suspect, nu îl atinge și nu îl muta. Îndepărtează-te, avertizează discret persoanele apropiate și anunță personalul de securitate sau sună la **112** dintr-un loc sigur.
- Urmează instrucțiunile forțelor de intervenție și nu reveni în zona incidentului până când permit accesul.

Evacuare, adăpostire și sprijin

Identifică din timp ieșirile și adăposturile potrivite riscurilor locale. În timpul incidentului, folosește traseele și punctele comunicate de autorități pentru situația respectivă.

Dacă trebuie să pleci

- Pleacă la timp și ia doar ce ai la îndemână. Urmează ruta anunțată și mergi la punctul de adunare sau de primire indicat. Dacă ai nevoie de transport sau de acces adaptat, anunță personalul de intervenție ori primăria.
- Spune contactului de familie unde mergi. Ia animalele cu tine dacă este posibil în siguranță. Când ajungi la un punct de primire, spune de ce tratamente, echipamente sau sprijin ai nevoie.

Dacă trebuie să te adăpostești

- Verifică lista IGSU și întreabă primăria sau ISU local despre traseul și accesul la adăpostul de protecție civilă din zona ta.
- Alege locul potrivit pericolului. La viitură, mergi spre înălțime. La un nor toxic exterior, urmează indicațiile despre încăpere și ventilație. La incendiu, prioritatea este ieșirea pe o cale sigură.

Ce sprijin pot organiza autoritățile

În funcție de situație, structurile pentru situații de urgență și autoritățile locale pot comunica zonele de risc, dispune evacuarea și organiza puncte de primire, cazare temporară ori distribuire de resurse. Consultă canalele locale pentru amplasamente și program.

> **După incident**
>
> Așteaptă permisiunea de revenire. Ține distanța față de cabluri căzute și clădiri avariate. Verifică dacă vecinii au nevoie de sprijin, cu acordul lor și fără să intri în zone nesigure. Pentru nevoi neurgente, contactează primăria sau serviciile sociale locale.

Când cineva este copleșit, ascultă fără să îl presezi să povestească. Oferă ajutor concret, de exemplu să contacteze o persoană apropiată sau să ajungă la un serviciu medical ori social.

Prim ajutor până vine echipajul

Asigură-te că te poți apropia fără risc. Sună la 112 pentru o urgență medicală. Dacă ești cu altcineva, roagă acea persoană să apeleze și să urmeze instrucțiunile operatorului.

Adultul nu răspunde

01 **Sună imediat la 112**
Pune telefonul pe difuzor și verifică dacă persoana respiră normal. Gâfâielile rare sau neregulate nu sunt respirație normală.

02 **Începe compresiile**
Dacă nu respiră normal, apasă în centrul pieptului, pe jumătatea inferioară a sternului. Fă **100-120 de compresii pe minut**, la **5-6 cm** adâncime. Lasă pieptul să revină după fiecare apăsare și limitează întreruperile.

03 **Folosește defibrilatorul**
Dacă este cineva cu tine, trimite-l după un defibrilator automat extern. Pornește aparatul când sosește și urmează indicațiile lui. Nu atinge persoana în timpul analizei sau șocului.

Alte situații

- **Adultul respiră normal, dar nu răspunde.** Dacă nu suspectezi o traumă, urmează indicațiile dispecerului pentru poziția laterală de siguranță. Urmărește respirația până ajunge echipajul.
- **Sângerare abundentă.** Apasă ferm și continuu direct pe rană cu un pansament sau o pânză curată. Dacă există un obiect înfipt, lasă-l pe loc și apasă în jurul lui. Urmează indicațiile de la 112.

> **Spune dispecerului dacă este vorba despre un copil, înec sau sufocare**
> Instrucțiunile diferă după situație. Urmează indicațiile dispecerului și exersează din timp manevrele la un curs practic de prim ajutor.

Planul gospodăriei

Completați fișa împreună. Păstrați un exemplar tipărit într-un loc accesibil. Distribuiți datele medicale doar persoanelor care au nevoie de ele ca să ajute.

Adresa completă și un reper pentru 112

Data completării sau a ultimei actualizări

Persoane și nevoi de sprijin

Nume	Telefon	Sprijin necesar și cine ajută

Informații medicale esențiale

Persoană	Tratament, doză sau alergie	Păstrare, rezervă sau contact medical

Aparat medical. Autonomie, sursă de rezervă și loc cu alimentare disponibilă

Copii. Școala, procedura de preluare și persoana autorizată

Animale. Transportor, tratament, loc de cazare și persoană de rezervă

Trasee, întâlniri și contacte

Verificați traseele pe jos și ajustați planul pentru persoanele cu mobilitate redusă. Stabiliți unde lăsați un mesaj dacă nu vă puteți suna.

Ieșirea principală și o ieșire de rezervă

Loc de întâlnire lângă casă. Loc alternativ în afara zonei

Adăpost verificat sau loc sigur, în funcție de pericol

Contact din afara zonei. Telefon și modalitate de mesaj fără internet

Locul rucsacului, al cheilor și al documentelor esențiale

Robinet gaz, robinet apă și întrerupător general. Deschiderea manuală a porții

Contacte utile

Serviciu / persoană	Telefon	Detalii
Primărie / serviciu social		
Distribuitor de electricitate		
Distribuitor de gaz		
Operator de apă		
Medic / farmacie		
Vecin sau persoană de rezervă		

Post de radio FM recepționat local și frecvența sa

Surse și canale oficiale

Numerele de la baza paginilor trimit către referințele folosite. În versiunea digitală, apasă pe număr sau pe titlul sursei.

01 **DSU | Fii Pregătit**
Ghiduri, puncte de interes și aplicația DSU.
fiipregatit.ro

02 **IGSU | Apelul de urgență 112**
Când suni și ce comunici operatorului.
isuvl.igsu.ro

03 **Catalogul serviciilor publice | SMS 113**
Eligibilitate și înregistrare pentru serviciul accesibil.
serviciipublice.gov.ro

04 **STS | Instrucțiunea pentru SMS 113**
Succesiunea apelului și a mesajelor. PDF găzduit de Primăria Dărmănești.
orasuldarmanesti.ro

05 **IGSU | RO-ALERT**
Avertizarea populației prin Cell Broadcast.
isuct.igsu.ro

06 **Portal Legislativ | Semnalele sirenelor**
Art. 25 din normele aprobate prin Ordinul MAI nr. 1.259/2006.
legislatie.just.ro

07 **IGSU | Adăposturi de protecție civilă**
Inventarul național al adăposturilor.
igsu.ro

08 **ANM | Avertizări meteorologice**
Atenționări și avertizări pentru vreme severă.
meteoromania.ro

09 **INHGA | Avertizări hidrologice**
Atenționări și avertizări hidrologice.
hidro.ro

10 **Apele Române | Hărți de inundații**
Hărți de hazard și de risc pentru pregătirea locală.
inundatii.ro

11 **IGSU | Vreme severă și inundații**
Conduită la viituri, vânt puternic și descărcări electrice.
isunt.igsu.ro

12 **DSU și Fundația Comunitară București | Cutremur**
Ghidul pentru primele 72 de ore după cutremur.
app.dsu.mai.gov.ro

13 **IGSU | Rucsacul de urgență**
Provizii și echipamente pentru urgență.
isumm.igsu.ro

14 **ANRE | Operatorul de distribuție**
Identificarea distribuitorului de energie electrică.
anre.ro

15 **Ministerul Sănătății | Inundații**
Potabilitatea apei, fântânile și indicațiile sanitare.
ms.ro

16 **IGSU | Evacuarea în caz de incendiu**
Evacuare, semnalizarea la fereastră și comunicarea cu salvatorii.
isucs.igsu.ro

Surse pentru situații specifice

Referințele tehnice completează recomandările din România. Linkurile au fost consultate la 8 noiembrie 2026.

17 **IGSU | Miros de gaz**
Evitarea scânteilor, evacuarea și apelul din exterior.
isutm.igsu.ro

18 **IGSU | Monoxidul de carbon**
Surse, semne de intoxicație și măsuri de prevenire.
isunt.igsu.ro

19 **CNCAN | Urgență nucleară sau radiologică**
Adăpostire, informații oficiale și acțiuni de protecție.
cncan.ro

20 **Ministerul Sănătății | Iodură de potasiu**
Indicații de administrare în caz de incident nuclear.
ms.ro

21 **SRI | Ghid de autoprotecție**
Comportamentul în caz de atac și în prezența unui obiect suspect.
sri.ro

22 **DNSC, Poliția Română și ARB | Siguranța Online**
Prevenirea fraudelor, protecția conturilor și raportarea incidentelor.
sigurantaonline.ro

23 **Portal Legislativ | OUG nr. 21/2004**
Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență.
legislatie.just.ro

24 **IGSU | Normele de evacuare**
Ordinul MAI nr. 1.184/2006 și organizarea evacuării.
igsu.ro

25 **IGSU | Fenomene de iarnă**
Recomandări pentru viscol, vânt și deplasări.
isubt.igsu.ro

26 **CDC | Rezerva de apă**
Dimensionare, recipiente și depozitarea apei.
cdc.gov

27 **CDC | Apa sigură în caz de urgență**
Diferența dintre fierbere, apă nepotabilă și interdicția de utilizare.
cdc.gov

28 **CDC | Pană de curent și generator**
Prevenirea intoxicației cu CO și măsuri la întreruperi prelungite.
cdc.gov

29 **FoodSafety.gov | Alimente și pană de curent**
Timpi pentru frigider și congelator, evaluarea alimentelor.
foodsafety.gov

30 **CDC | Adăpostire în urgențe chimice**
Izolarea de aerul exterior și urmarea indicațiilor autorităților.
cdc.gov

31 **CDC | Îndepărtarea contaminării radioactive**
Îndepărtarea hainelor exterioare și spălarea pielii.
cdc.gov

32 **ERC 2025 | Suport vital de bază la adult**
Recunoașterea stopului, compresii și defibrilare automată.
erc.edu

Documente de referință

Referințele tehnice completează recomandările din România. Linkurile au fost consultate la 8 noiembrie 2026.

33 ERC 2025 | Prim ajutor
Hemoragie severă, poziție laterală și situații speciale.
erc.edu

34 Comisia Europeană | Pregătirea populației
Orientările europene, inclusiv pregătirea pentru primele 72 de ore.
civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu

35 US Fire Administration | Evacuarea locuinței
Planul de ieșire, fumul și semnalizarea dacă ești blocat.
usfa.fema.gov

36 IGSU | Caniculă
Prevenirea efectelor temperaturilor ridicate.
isunt.igsu.ro

37 HCPN | Ghidul Lëtz prepare
Publicația luxemburgheză indicată, ediția din octombrie 2026.
letzprepare.public.lu

38 Lëtz prepare | Condiții de utilizare
Regulile de utilizare și reproducere ale editorului.
letzprepare.public.lu

39 IGSU | Conduita la cutremur
Protecție în timpul mișcării și pregătire înainte de seism.
isucv.igsu.ro

40 IGSU | Incendii de vegetație
Prevenire și anunțarea imediată a unui incendiu.
isugr.igsu.ro

41 CDC | Urgențe cauzate de căldură
Semnele de insolație severă și răcirea imediată.
cdc.gov

42 CDC | Tratarea apei în urgențe
Fierberea apei și limitele ei în cazul contaminării chimice.
cdc.gov

43 ESFI | Conectarea generatorului
Amplasare, orientarea eșapamentului și conectarea prin sistem de comutare.
esfi.org

44 National Weather Service | Blocaj în viscol
Protecție în vehicul și menținerea eșapamentului liber.
weather.gov

45 CDC | Alimente expuse la inundații
Ce se aruncă după contactul cu apa de inundație.
cdc.gov

46 OMS | Prim ajutor psihologic
Ascultare, sprijin practic și îndrumare către servicii.
who.int

47 INSP | Sănătate publică
Informări și recomandări de sănătate publică.
insp.gov.ro

Ghid realizat de SIAFS - Special Training Center pentru România. Publicația luxemburgheză care a inspirat tema celor 72 de ore este indicată la poziția 37. În timpul unui incident, urmează instrucțiunile autorităților pentru locul și situația ta.