

MATERIAL DE INFORMARE PREVENTIVĂ



PREVENIREA SITUAȚIILOR DE URGENȚĂ ȘI ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Material destinat locuitorilor comunei Întregalde, județul Alba

Grup-țintă: populația comunei, în special persoanele vârstnice, persoanele cu dizabilități și alte persoane vulnerabile.

Scop: creșterea nivelului de informare, prevenirea riscurilor și formarea unui comportament adecvat în situații de urgență.

1. Scopul și obiectivele activității

Prezentul material are ca scop informarea, educarea și responsabilizarea cetățenilor comunei Întregalde cu privire la prevenirea situațiilor de urgență, protejarea vieții și a bunurilor materiale, precum și însușirea unor măsuri elementare de acordare a primului ajutor.

Prin desfășurarea activităților de informare preventivă se urmărește:

- conștientizarea principalelor riscuri care pot afecta populația și gospodăriile;
- cunoașterea regulilor de prevenire și stingere a incendiilor;
- informarea cetățenilor cu privire la comportamentul corect în caz de inundații, viituri și fenomene meteorologice periculoase;
- cunoașterea modului de apelare a numărului unic de urgență 112;
- însușirea unor noțiuni elementare de prim ajutor;
- acordarea unei atenții speciale persoanelor vârstnice, persoanelor cu mobilitate redusă, persoanelor cu dizabilități și celor care locuiesc singure;
- dezvoltarea spiritului de solidaritate și întrajutorare la nivelul comunității locale.

2. Prevenirea incendiilor în locuințe și gospodării



În gospodăriile din mediul rural, incendiile pot fi provocate de utilizarea necorespunzătoare a sobelor, coșurilor de fum, instalațiilor electrice, aparatelor de încălzire sau a focului deschis.

Măsuri preventive obligatorii pentru siguranța familiei

1. Verificarea sobelor și a coșurilor de fum. Sobele trebuie întreținute corespunzător, iar coșurile de fum trebuie verificate și curățate periodic de persoane competente. Se vor remedia fisurile și se vor asigura distanțele de protecție față de materialele combustibile.
2. Utilizarea corectă a instalațiilor electrice. Nu se vor folosi cabluri deteriorate, prize defecte sau improvizații electrice. Se va evita conectarea mai multor aparate de mare putere la aceeași priză sau la același prelungitor.
3. Supravegherea surselor de foc. Soba și aparatele de încălzire nu se lasă nesupravegheate atunci când există risc de incendiu. Nu se adoarme cu focul nesupravegheat.
4. Depozitarea în siguranță a materialelor combustibile. Lemnele, fânul, paie, combustibili și alte materiale inflamabile se păstrează la distanță de sursele de căldură.
5. Evitarea focului deschis în condiții de risc. Arderea resturilor vegetale nu se face în condiții de vânt sau în alte situații în care focul se poate extinde. Se respectă legislația aplicabilă.

6. Dotarea locuinței cu mijloace de avertizare și intervenție. Se recomandă instalarea detectoarelor de fum și, unde este cazul, a detectoarelor de monoxid de carbon, precum și existența unui stingător adecvat, utilizat numai dacă intervenția este sigură.

Cum procedăm în cazul izbucnirii unui incendiu?

1. Anunțăm imediat incendiul la 112.

Comunicăm adresa sau locul exact, ce arde, dacă există persoane în pericol și un număr de telefon pentru contact.

2. Evacuăm persoanele aflate în pericol.

Părăsim locuința pe o cale sigură, ajutăm persoanele care au nevoie de sprijin și nu ne întoarcem după bunuri.

3. Nu ne expunem inutil pericolului.

Nu intrăm în încăperi cu fum dens, nu ne întoarcem în clădire și nu folosim apă asupra echipamentelor electrice aflate sub tensiune sau asupra uleiului încins.

Dacă hainele unei persoane iau foc, aceasta trebuie să se oprească, să se așeze la sol și să se rostogolească pentru a stinge flăcările, dacă poate face acest lucru în siguranță.

După evacuare, persoanele se țin la distanță de clădire și așteaptă echipajele de intervenție.

Atenție: viața oamenilor are prioritate față de salvarea bunurilor materiale.

3. Comportamentul în caz de inundații și viituri





Ploile abundente, scurgerile de pe versanți și creșterea rapidă a nivelului apelor pot pune în pericol gospodăriile, drumurile și persoanele aflate în apropierea cursurilor de apă. Într-o zonă rurală cu relief muntos și văi, este important ca locuitorii să urmărească avertizările oficiale și să reacționeze fără întârziere.

Măsuri de prevenire

- Urmăriți mesajele RO-ALERT, avertizările meteorologice și recomandările autorităților.
- Curățați, în condiții de siguranță, șanțurile și rigolele din gospodărie, fără a interveni în albiile apelor în timpul viiturilor.
- Nu aruncați deșeuri în șanțuri, canale sau cursuri de apă.
- Pregătiți actele importante, medicamentele necesare, apă potabilă, alimente neperisabile, lanternă, baterii și un telefon încărcat.
- Stabiliți din timp cum vor fi ajutate persoanele vârstnice, persoanele cu dizabilități și cele care nu se pot deplasa singure.

Cum procedăm când există pericol de inundații?

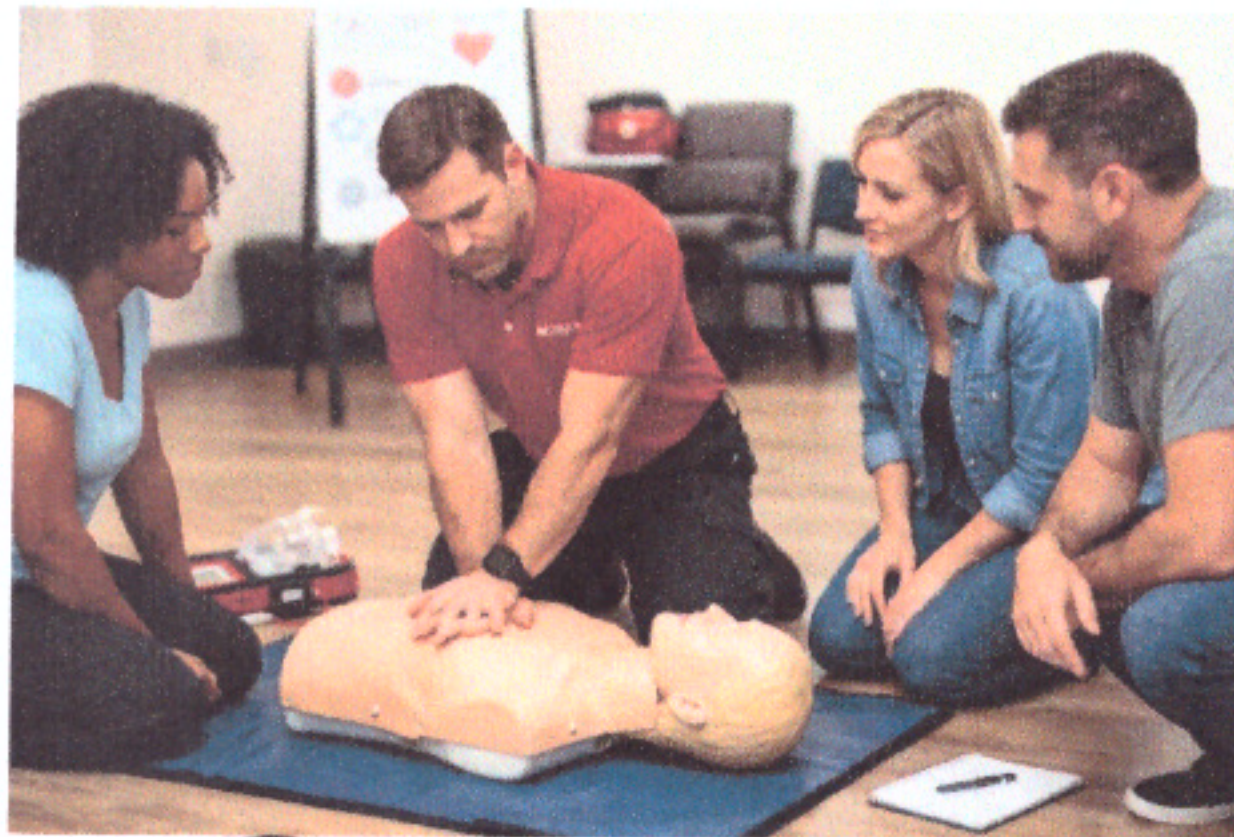
1. Respectăm indicațiile autorităților și ne deplasăm spre zona sigură indicată.
2. Dacă ni se cere evacuarea, plecăm fără întârziere, luând doar lucrurile esențiale.
3. Nu traversăm pe jos sau cu autoturismul drumuri acoperite de apă și nu încercăm să trecem prin vaduri ori peste poduri afectate.
4. Nu ne apropiem de maluri instabile, torenți sau pâraie care cresc rapid.
5. Întrerupem alimentarea cu energie electrică numai dacă acest lucru poate fi făcut fără a intra în contact cu apa sau cu instalații periculoase.
6. Nu revenim în locuință până când autoritățile nu confirmă că accesul este sigur.

4. Acordarea primului ajutor în situații de urgență

Primul ajutor reprezintă totalitatea măsurilor imediate acordate unei persoane rănite sau care se confruntă cu o problemă medicală acută, până la sosirea personalului medical calificat.

Intervenția trebuie să fie rapidă, dar și sigură pentru persoana care acordă ajutor.

Următoarele recomandări sunt noțiuni introductive și nu înlocuiesc instruirea practică realizată de personal calificat.



4.1. Pașii de urmat la orice urgență

Pasul 1 – Asigurarea locului

Verificați dacă există pericole precum foc, fum, trafic, fire electrice căzute sau apă în contact cu instalațiile electrice. Nu deveniți o a doua victimă.

Pasul 2 – Verificarea victimei

Încercați să obțineți un răspuns verbal și verificați dacă persoana respiră normal. Nu o scuturați violent.

Pasul 3 – Apelarea numărului 112

Cereți ajutor, precizați locul exact, numărul victimelor și starea acestora. Urmăți indicațiile operatorului.

Pasul 4 – Acordarea ajutorului

Opriți hemoragiile grave prin presiune directă, începeți resuscitarea dacă persoana nu răspunde și nu respiră normal și urmați instrucțiunile dispecerului.

4.2. Persoana este inconștientă

- Verificați siguranța locului și dacă persoana răspunde.
- Strigați după ajutor și apălați 112.
- Dacă persoana nu răspunde și nu respiră normal, începeți resuscitarea cardio-respiratorie (RCP), urmând instrucțiunile operatorului 112.
- Dacă nu sunteți instruit, operatorul vă poate îndruma pas cu pas.
- Dacă persoana este inconștientă, dar respiră normal, mențineți căile respiratorii libere; dacă nu există suspiciune de traumatism care să impună evitarea mișcării, așezați-o în poziția laterală de siguranță. Monitorizați respirația continuu.

Important: gâfâitul rar, zgomotos sau neregulat nu trebuie confundat cu respirația normală.

4.3. Hemoragii și răni

În cazul unei sângerări abundente:

- Apelați 112 dacă hemoragia este severă sau nu poate fi controlată.
- Puneți mânuși de protecție, dacă sunt disponibile.
- Aplicați presiune fermă și continuați direct pe rană, folosind un pansament curat sau o compresă.
- Dacă pansamentul se îmbibă cu sânge, nu îndepărtați primul strat; continuați presiunea și urmați indicațiile operatorului.
- Nu scoateți obiectele înfipite în rană. Aplicați presiunea în jurul acestora.
- Nu oferiți alimente sau lichide unei persoane grav rănite ori cu starea de conștiență afectată.

4.4. Arsuri

În cazul unei arsuri:

1. Îndepărtați persoana de sursa de căldură numai dacă este sigur.
2. Răciți zona arsă cu apă curentă răcoroasă timp de aproximativ 20 de minute, fără a provoca hipotermie, mai ales la vârstnici și la copii.
3. Îndepărtați cu grijă bijuteriile și hainele din apropiere, dacă nu sunt lipite de piele.
4. Nu aplicați gheață, ulei, unt, pastă de dinți sau alte remedii casnice.
5. Nu spargeți bășicile și nu desprindeți materialele lipite de piele.
6. Solicitați ajutor medical pentru arsurile grave, extinse sau localizate la nivelul feței, mâinilor, organelor genitale ori căilor respiratorii. În situațiile grave, apelați 112.

4.5. Suspiciune de accident vascular cerebral (AVC)

Recunoașterea rapidă a semnelor unui AVC poate contribui la obținerea mai rapidă a îngrijirilor medicale.

Fiți atenți la:

- Față: un colț al gurii este căzut sau fața devine asimetrică.
- Brațe: persoana nu poate ridica sau menține ambele brațe la același nivel.
- Vorbire: vorbește neclar, nu găsește cuvintele sau nu înțelege ce i se spune.
- Timp: apelați imediat 112 și comunicați ora la care au început simptomele sau ultima oră la care persoana era bine.

Nu așteptați să treacă simptomele și nu administrați medicamente, alimente sau lichide din proprie inițiativă.

4.6. Persoana se îneacă cu alimente

Dacă persoana poate tuși și vorbi, încurajați-o să tușească.

Dacă nu poate vorbi, tuși eficient sau respira, este o urgență:

- Cereți ajutor și apelați 112.
- Pentru un adult cu obstrucție severă, aplicați lovituri între omoplați și, dacă acestea nu sunt eficiente, compresii abdominale, conform instruirii de prim ajutor și indicațiilor operatorului.
- Dacă persoana își pierde cunoștința, așezați-o cu grijă pe o suprafață fermă și începeți resuscitarea conform indicațiilor primite.
- Nu introduceți degetele în gură fără a vedea obiectul care blochează căile respiratorii.

5. Măsuri speciale pentru persoanele vârstnice și alte categorii vulnerabile

În cadrul activităților de prevenire organizate la nivelul comunei Întregalde, trebuie acordată o atenție deosebită persoanelor care locuiesc singure, celor cu mobilitate redusă, persoanelor cu deficiențe de auz sau vedere și celor care necesită sprijin permanent.

Se recomandă următoarele măsuri:

- Identificarea, cu respectarea legislației privind protecția datelor, a persoanelor care ar putea avea nevoie de sprijin pentru evacuare.
- Stabilirea unor persoane de contact din familie sau din comunitate.
- Păstrarea telefonului încărcat și a numerelor importante într-un loc ușor accesibil.
- Menținerea unei rezerve de medicamente prescrise, a documentelor esențiale și a unei lanterne.
- Asigurarea unor trasee de evacuare libere și ușor accesibile.
- Verificarea periodică a detectoarelor de fum și a instalațiilor de încălzire.
- Explicarea regulilor în termeni simpli, cu litere suficient de mari și, când este necesar, prin materiale audio sau demonstrații practice.
- Organizarea de vizite preventive și întâlniri de informare, în colaborare cu serviciile sociale, personalul medical și structurile locale competente.

Mesaj pentru familii și vecini: nu așteptați producerea unei situații de urgență pentru a stabili cine poate ajuta o persoană vulnerabilă și cum poate fi contactată aceasta.

6. Pregătirea familiei pentru situații de urgență

Fiecare gospodărie ar trebui să aibă un plan simplu, cunoscut de toți membrii familiei.

Lista de verificare pentru fiecare gospodărie

Știm că numărul unic pentru urgențe este 112.

Cunoaștem două modalități de ieșire din locuință, dacă există.

Știm unde se află întrerupătorul general de energie și cum se opresc utilitățile în siguranță.

Avem lanternă, baterii și telefon încărcat.

Avem apă potabilă, alimente neperisabile și medicamentele necesare.

Avem actele importante și contactele familiei într-un loc accesibil.

Am stabilit cine ajută persoanele vârstnice sau cu mobilitate redusă.

Urmărim avertizările oficiale și știm unde ne adăpostim sau ne evacuăm.

7. Organizarea activităților de informare la nivelul comunei Întregalde

Pentru ca informațiile să ajungă la cât mai mulți cetățeni, se propune desfășurarea unor activități practice și de informare, adaptate nevoilor comunității.

Activitate propusă	Modalitate de desfășurare
Informarea populației	Distribuirea de pliante și afișe în spații publice și la nivelul gospodăriilor
Prevenirea incendiilor	Prezentarea regulilor de utilizare a sobelor, coșurilor de fum și instalațiilor electrice
Pregătirea pentru inundații	Explicarea avertizărilor, a evacuării și a riscurilor asociate traversării apelor
Instruire de prim ajutor	Demonstrații și exerciții practice realizate cu personal calificat
Sprijinirea persoanelor vulnerabile	Informare individuală și stabilirea unor contacte de sprijin
Verificarea cunoștințelor	Discuții, întrebări și simulări simple de situații de urgență

8. Numere și surse utile de informare

112

Numărul unic pentru apeluri de urgență

Apelați în caz de incendiu, inundație cu persoane în pericol, accident grav sau urgență medicală.

9. Concluzii

Prevenirea situațiilor de urgență reprezintă o responsabilitate comună a autorităților publice și a fiecărui cetățean. Cunoașterea riscurilor, respectarea regulilor de siguranță, pregătirea pentru evacuare și însușirea noțiunilor de bază privind acordarea primului ajutor pot contribui la reducerea numărului de victime și la limitarea pagubelor materiale.

La nivelul comunei Întregalde, informarea constantă a populației și sprijinirea persoanelor vulnerabile trebuie să constituie priorități ale activităților preventive, pentru dezvoltarea unei comunități mai bine pregătite, mai responsabile și mai solidare.

PREVENIȚI! FIȚI PREGĂTIȚI! PROTEJAȚI VIAȚA!

Într-o situație de urgență, păstrați-vă calmul, protejați-vă și solicitați ajutor la 112.