

SAVELIFE-GUIDE!

HANDBOOK AND GUIDE

Preparing young people for emergency and civil protection situations

MANUAL ȘI GHID

Pregătirea tinerilor pentru situații de urgență și de protecție civilă



Készült a Save Life! projekt keretében
Projektszám: 2023-1-HU01-KA220-YOU-00016484



Erasmus+

Az Európai Unió Erasmus+
programjának támogatásával

**welcome.
venit.**

**We would like to present
our project that gives new
skills to the youth.**

**Dorim să vă prezentăm
proiectul nostru care oferă
tinerilor noi competențe.**

APPLICANT



PARTNERS



Cuvânt înainte.

Manualul pe care îl aveți în mână a fost realizat în cadrul proiectului de parteneriat internațional Erasmus+ „Save Life!”, cu scopul de a oferi sprijin lucrătorilor de tineret, specialiștilor în protecție civilă și organizatorilor comunitari în educarea tinerilor în spiritul conștientizării siguranței. Tânăra generație de astăzi se confruntă cu provocări care necesită nu doar pregătire fizică, ci și psihosocială. Scopul proiectului este de a dota tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani cu cunoștințe practice și o perspectivă care să îi ajute să recunoască, să prevină și să gestioneze situațiile de pericol din viața de zi cu zi.

Subiectele abordate în ghidul savelife-guide sunt inspirate din viața de zi cu zi: ele prezintă pericolele ascunse din gospodărie, grădină, baie, camera cazanului și alte spații din casă și oferă soluții ușor de înțeles pentru evitarea sau gestionarea acestora. Capitolele sunt structurate în mod specific: pe lângă descrierea pericolelor, ele conțin și sfaturi practice de prevenire, precum și cunoștințe de prim ajutor. În plus, manualul urmărește să dezvolte abilitățile sociale ale tinerilor – cum ar fi munca în echipă, comunicarea și capacitatea de a lua decizii –, întrucât funcționarea în siguranță în spațiul comunitar este, de asemenea, de o importanță fundamentală.

Publicația este rezultatul proiectului „Save Life!”, derulat între 2023 și 2026, care se realizează în parteneriat cu patru țări – Ungaria, Austria, România și Italia. Scopul cooperării internaționale este de a crea, combinând diverse experiențe sociale și culturale, un instrument metodologic care să poată fi adaptat la nivel european pentru formarea tinerilor.

Modulele manualului pot fi utilizate individual, dar pot fi integrate și ca unități de formare complete în programe de training, activități școlare sau cursuri de formare de bază pentru voluntari. Recomandările practice, testele și structura organizată facilitează munca formatorilor și a instructorilor. Avem încredere că acest manual va fi un instrument util pentru toți profesioniștii care doresc să formeze din tinerii încredințați lor cetățeni conștienți și pregătiți ai generației viitoare.

Mulțumim specialiștilor, tinerilor și voluntarilor care au contribuit la elaborarea acestui ghid, precum și programului Erasmus+ al Uniunii Europene, care a făcut posibilă această colaborare internațională.

În numele partenerilor proiectului Save Life!, octombrie 2024

Foreword.

This handbook was developed as part of the Save Life! Erasmus+ Strategic Partnership project to support youth workers, civil protection trainers, educators and community organizers in raising awareness among young people about safety, preparedness, and self-protection. Today's generation of young people face challenges that require not only physical readiness, but also psychosocial resilience. The aim of the project is to equip individuals aged 14–30 with the practical knowledge and mindset needed to recognize, prevent, and respond to everyday emergencies.

Savelife-guide handbook draws on everyday situations—such as kitchens, bathrooms, gardens, garages, and utility spaces—to present hidden dangers and clear, practical methods to avoid or handle them. Each chapter is structured to cover: a description of potential hazards, preventive tips, and first aid guidelines. Beyond physical safety, this handbook also seeks to foster key soft skills in youth, including teamwork, communication, and decision-making—skills that are essential in both emergency response and everyday social cooperation.

This publication is one of the outcomes of the Save Life! project, carried out between 2023 and 2026 through the cooperation of four countries: Hungary, Austria, Romania, and Italy. The international partnership enriches the content by blending diverse social and cultural perspectives, creating a methodology that is adaptable for youth education across Europe.

The modules in this handbook can be used independently or as part of a complete training programme. It is suitable for use in youth workshops, school-based sessions, or as a component of volunteer preparedness courses. The clear structure, practical tools and exercises included aim to support educators and trainers in their mission to shape the next generation into more conscious, prepared, and responsible citizens.

We would like to thank the many experts, youth participants, and volunteers who contributed to the development of this publication, as well as the Erasmus+ Programme of the European Union, which made this international collaboration possible.

On behalf of the Save Life! project partners october 2024

CUPRINS

PREVENIREA ACCIDENTELOR ÎN LOCUINȚE

I. Pericole în bucătărie.....5

1.1. Pericole frecvente și măsuri de prevenire.....5

1.2. Gestionarea situațiilor de urgență și acordarea primului ajutor 7

1.3. Protecție specială pentru copii 8

II. Pericole în baie.....10

2.1. Surse de pericol în baie.....10

2.2. Pericole speciale în baie.....12

2.3. Măsuri de urgență și primul ajutor în baie.....14

III. Pericole în grădină și în garaj.....16

3.1. Pericole în timpul lucrărilor de grădinarit.....16

3.2. Pericole în camera cazanului 19

3.3. Pericole în garaj 21

3.4. Siguranța în pivniță.....22

3.5. Tratarea animalelor de companie și a insectelor.....23

ACCIDENTE RUTIERE

I. Accidente rutiere.....27

1. Accesul la locul accidentului, asigurarea siguranței.....29

1.1. Reguli pentru o apropiere în condiții de siguranță.....29

1.2. Asigurarea siguranței la locul accidentului.....31

2. Colectarea informațiilor, solicitarea de ajutor.....32

2.1. Importanța raportării și obligația de a acorda ajutor 32

2.2. Accidente minore (în interiorul localităților).....34

2.3. Accidente mai grave (drumuri principale, autostrăzi, autostrăzi) 34

2.4. Caracteristicile vehiculelor electrice.....36

3. Accidente în interiorul localităților 37

3.1. Accident cu bicicleta sau cu trotineta – Ce trebuie să facem?.....37

3.2. Un pieton este lovit de un vehicul – Ce trebuie să facem?.....39

3.3. Accidente de circulație în oraș și ce trebuie făcut.....40

3.4. Mijloacele de transport public pe traseu fix și riscul de accident.....42

4. Accidente rutiere 43

4.1. Accidente cu motocicliști 44

4.2. Accidente rutiere – Ce trebuie să facem? 45

4.3. Accidente cu vehicule de marfă – La ce trebuie să fim atenți?.....47

PERICOLE ÎN NATURĂ

I. Pericole în natură 53

1. Accidente cauzate de incendii de vegetație 53

2. Atacuri ale animalelor sălbatice 55

3. Accidente cauzate de fenomene naturale 57

4. Accidente în munți.....67

5. Accidente în medii acvatice.....76

6. Pericolele gheții 79

PERICOLE ÎN SITUAȚII DE MEDIU COMPLEXE

I. Pericole în situații de mediu complexe.....85

1. Tipuri de pericole 85

1.1. Siguranța la evenimentele publice 85

1.2. Securitatea în cazul catastrofelor naturale.....91

1.3. Situații de urgență medicală 94

2. Metode de gestionare a situațiilor de urgență: rolul planificării și al logisticii 99

2.1. Logistica în situații de urgență 100

2.2. Sisteme de comunicații în situații de urgență 104

3. Concluzii și recomandări finale pentru profesor 106

PRIMUL AJUTOR

I. Primul ajutor 111

1. Ce trebuie făcut în caz de accident sau de rău 111

2. Examinarea și îngrijirea unei persoane inconștiente 112

3. Resuscitare.....114

4. Leziuni la cap.....116

4.1. Leziuni majore 116

4.2. Leziuni ale scalpului 118

5. Fracturi.....119

6. Entorse, luxații 124

7. Plăgi 126

8. Sângerări 127

9. Stare de șoc.....130

10. Arsuri 132

11. Degerături.....134

12. Electrocutare 135

13. Intoxicație 136

14. Sufocare 139

PREVENIREA
ACCIDENTELOR ÎN
ACASĂ

I. PERICOLE ÎN BUCĂTĂRIA

Bucătăria este camera centrală a casei, dar este și una dintre cele mai frecvente surse de accidente. Acest capitol oferă informații despre pericole, măsuri de prevenire și metode de acordare a primului ajutor, pe care profesorii le pot transmite copiilor și tinerilor.

1.1. Pericole frecvente și măsuri de prevenire

1. Tăieturi

- Surse de pericol:
 - Manipularea incorectă a cuțitelor sau a instrumentelor ascuțite (de ex. răzătoare, feliatoare).
 - Pahare sau farfurii sparte.
- Prevenire:
 - Depozitați cuțitele în siguranță într-un bloc de cuțite sau pe o bandă magnetică!
 - Folosiți numai cuțite ascuțite; cuțitele tocite alunecă mai ușor!
 - Îndepărtați imediat ustensilele sparte!
 - Când tăiați, folosiți „tehnica cu ghearele”.

2. Arsuri și opăriri

- Surse de pericol:
 - Plite, vase sau tigăi fierbinți.
 - Stropi de grăsime sau aburi.
- Prevenire:
 - Întoarceți mânerul vaselor spre interior!
 - Instalați o protecție pentru aragaz pentru copii!
 - Purtați mănuși rezistente la căldură sau un șorț!
 - Nu lăsați niciodată procesele de gătit nesupravegheate!

3. Electricitate

- Surse de pericol:
 - Aparat sau cabluri defecte.
 - Utilizarea incorectă a aparatelor electrice în apropierea apei.
- Prevenire:
 - Verificați periodic aparatele pentru a depista eventualele defecte!
 - Instalați prize cu dispozitiv de siguranță pentru copii!
 - Utilizați aparatele numai cu mâinile uscate!

4. Substanțe chimice și produse de curățare

- Surse de pericol:
 - Substanțe corozive sau toxice.
 - Depozitarea necorespunzătoare a substanțelor chimice.
- Prevenire:
 - Produsele de curățare trebuie depozitate în dulapuri cu închidere de siguranță pentru copii.
 - Atunci când utilizați substanțe toxice, aerisiți bine încăperile!
 - Informați copiii cu privire la pericole!

5. Pericol de alunecare

- Surse de pericol:
 - Lichide sau grăsimi vărsate.
 - Încălțăminte alunecoasă pe podea alunecoasă.
- Prevenire:
 - Ștergeți imediat lichidele vărsate!
 - Folosiți covorașe antiderapante!



Semn de avertizare privind riscul de alunecare

1.2. Gestionarea situațiilor de urgență și acordarea primului ajutor

1. Tăieturi

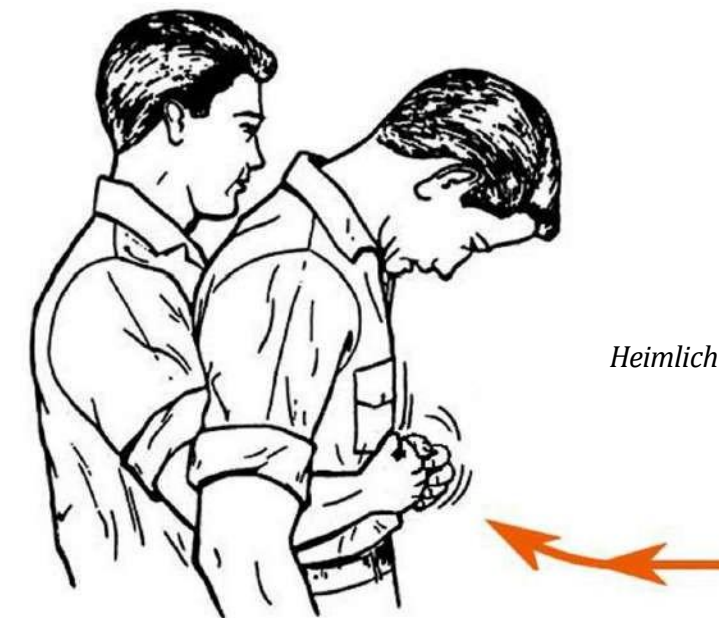
- Răni minore:
 - Curățați rana cu apă!
 - Opreți sângerarea prin aplicarea de presiune cu un pansament steril!
- Răni adânci:
 - Opreți sângerarea și ridicați rana!
 - Sunați la numărul de urgență 112!

2. Arsuri și opăriri

- Măsuri imediate:
 - Țineți zona arsă sub un jet de apă caldă timp de 10–20 de minute!
 - Nu folosiți cuburi de gheață sau grăsime!
- Când trebuie să consultați un medic?
 - În cazul apariției de bășici sau al arsurilor extinse.

3. Accidente electrice

- Măsuri imediate:
 - Opreți sursa de curent!
 - Nu atingeți direct persoana afectată!



Heimlich Manevra

4. Înghițirea de alimente sau corpuri străine

- Obstrucție parțială (este posibilă tusea):
 - Încurajați persoana să continue să tușească!
- Obstrucție completă (dificultăți de respirație):
 - Dați până la 5 lovituri puternice între omoplați!
 - La adulți, aplicați **manevra Heimlich** (ILUSTRAȚIE): Așezați pumnul deasupra buricului și exercitați presiuni ascendente!
 - Dacă persoana este inconștientă: sunați la numărul de urgență 112 și începeți resuscitarea cardiacă și respiratorie!

1.3. Măsuri speciale de protecție pentru copii

- Măsuri de siguranță:
 - Țineți cuțitele, substanțele chimice și aparatele electrice departe de copii!
 - Instalați dispozitive de siguranță pentru copii pe dulapuri, sertare și prize!
 - Arătați-le copiilor cum pot folosi în siguranță ustensilele de bucătărie, în mod adecvat vârstei lor!
 - Nu îi lăsați niciodată nesupravegheați în bucătărie!



Protecție pentru prize

- Educație:
 - Informarea copiilor cu privire la pericolele din bucătărie.
 - Exersăm împreună rutine de siguranță.

Măsuri suplimentare privind aparatele electrocasnice

1. Întreținere periodică:

- Verificați dacă aparatele și cablurile prezintă semne de deteriorare!
- Înlocuiți aparatele vechi cu modele moderne și mai sigure!

2. Prevenirea incendiilor:

- Țineți la îndemână o pătură ignifugă și un aparat de stingere a incendiilor adecvat!
- Instalați detectoare de fum în apropierea bucătăriei!

3. Utilizare corectă:

- Citiți instrucțiunile de utilizare și folosiți aparatele în mod corespunzător!
- Nu încălziți niciodată grăsimea sau uleiul fără supraveghere!



Bară de sprijin

II. PERICOLE ÎN BAIA DVS.

Baia este camera confortului, dar ascunde și numeroase surse de pericol. Accidentele din baie sunt una dintre cele mai frecvente surse de pericol din gospodărie, datorită combinației dintre apă, aparate electrice și alte substanțe potențial periculoase. Acest document didactic are menit să ajute profesorii să promoveze conștientizarea siguranței și să predea măsuri preventive menite să minimizeze riscul de răniri și accidente în baie.

2.1. Surse de pericol în baie, căderi și alunecări

Baia este un loc deosebit de periculos din punctul de vedere al căzăturilor, din cauza umidității constante. Pardoseala umedă, apa acumulată și resturile de săpun formează o suprafață alunecoasă, care prezintă un pericol deosebit pentru persoanele în vârstă, copii și persoanele cu mobilitate redusă.

- Statistici:
Aproximativ 80% din accidentele care au loc în baie sunt cauzate de căderi.
- Grupuri de risc:
Persoanele în vârstă și copiii mici sunt expuși unui risc deosebit. În cazul persoanelor în vârstă, aproximativ 70–80% din accidentele din baie sunt cauzate de căderi, în timp ce în cazul copiilor, multe căderi sunt cauzate de utilizarea incorectă a echipamentelor din baie sau de lipsa supravegherii.
- Măsuri de prevenire:
 - Covoare antiderapante în cabina de duș, în cadă și pe podea.
 - Ștergeți imediat apa acumulată!
 - Autocolante antiderapante în cadă sau în cabina de duș.
 - Barele de sprijin în locuri strategice, de exemplu în cabina de duș, în cadă sau în toaletă.

1. Pericole electrice

Baia este o încăpere în care se utilizează în mod regulat aparate electrice, cum ar fi uscătorul de păr, aparatul de ras sau periuța de dinți. Deoarece apa este un foarte bun conductor al curentului electric, acest lucru sporește riscul de electrocutare și de accidente electrice.

- Surse de pericol:
 - Manipularea neglijentă a aparatelor electrice, aparate defecte, mâini umede și prize montate necorespunzător.



Protecție împotriva stropirii

- Măsuri de prevenire:
 - Utilizați dispozitive protejate împotriva stropirii!
 - Nu manipulați niciodată aparatele cu mâinile umede!
 - Instalați prize prevăzute cu protecție împotriva stropirii (ilustrație) și întrerupătoare diferențiale (RCD) pentru întreruperea imediată a circuitului în cazul apariției unui curent de defect!
 - Nu amplasați aparate electrice în apropierea surselor de apă (chiuvetă, cadă, duș)!

2. Risc de arsuri

Apa, radiatoarele sau pereții încălziți la temperaturi ridicate prezintă un risc ridicat de arsuri și opăriri. Copiii și persoanele în vârstă sunt expuși unui risc deosebit din cauza pielii lor sensibile.

- Pericol:
 - Apă prea fierbinte în cadă sau în duș.
 - Suprafețe fierbinți, cum ar fi radiatoarele sau pereții.
- Măsuri de prevenire:
 - Reglați temperatura apei din duș și din cadă, de preferință cu robinete termostactice!
 - Echipați radiatoarele și alte suprafețe fierbinți din baie cu protecții sau verificați-le periodic!

3. Risc de otrăvire

Băile conțin adesea substanțe care, în cazul unei manipulări sau depozitări necorespunzătoare, pot fi dăunătoare pentru sănătate. În special produsele de curățare și medicamentele prezintă un risc de otrăvire.

- Pericol:
 - Produsele de curățare, cum ar fi cele pentru toaletă, dezinfectanții și produsele anticalcar, sunt adesea toxice și corozive.
 - Medicamentele (analgezice, antitusive, unguente) pot fi înghițite de copii în cazul utilizării necorespunzătoare.
- Măsuri pentru a evita acest lucru:
 - Păstrați întotdeauna medicamentele și produsele de curățare în dulapuri închise, cu încuietori de siguranță pentru copii!
 - Folosiți dispozitive de închidere sigure pentru copii pentru medicamente!
 - Învățați-i pe adulți și pe copii să înțeleagă pericolele pe care le prezintă substanțele chimice și medicamentele!

2.2. Surse speciale de pericol în baie

1. Pericolele legate de monoxidul de carbon (CO) și CO₂

Aparatele pe gaz, cum ar fi cazanele sau radiatoarele, pot produce monoxid de carbon, un gaz incolor și inodor, care este foarte periculos dacă încăperile nu sunt bine ventilate sau dacă aparatele nu sunt instalate corespunzător.

- Pericol:
 - Dacă ventilația nu este adecvată, concentrația de CO din baie poate crește până la un nivel periculos.
- Măsuri de prevenire:
 - Instalați detectoare de monoxid de carbon disponibile în magazinele specializate (ilustrație), în special în băile echipate cu aparate pe gaz.
 - Întrețineți regulat aparatele pe gaz, cum ar fi cazanele și radiatoarele.
 - Asigurați o ventilație adecvată prin deschiderea ferestrelor sau prin sisteme de ventilație mecanică!
 - Evitați flăcările deschise, cum ar fi lumânările, în încăperile slab ventilate!



2. Accidente cauzate de electricitate și apă

Baia este una dintre cele mai periculoase încăperi din locuință din punct de vedere al accidentelor electrice.

- Pericol:
 - La contactul cu apa, există riscul de electrocutare.
- Măsuri de prevenire:
 - Utilizați întrerupătoare de curent de defect (RCCB) pentru a întrerupe imediat circuitul electric în caz de defect!
 - Instalațiile electrice din baie trebuie să fie în stare perfectă și întreținute periodic de către o persoană calificată.
 - Când utilizați aparate electrice, asigurați-vă că aveți mâinile uscate și nu utilizați aparatele în apropierea surselor de apă!

3. Pericol de înec în cadă

Riscul de accidente prin înec este ridicat, în special în cazul copiilor mici, chiar și în apă foarte puțin adâncă. Persoanele în vârstă sunt, de asemenea, expuse riscului din cauza problemelor circulatorii și a căzăturilor.



Termometru de baie

- Pericol:
 - Înece în cadă, în special în caz de pierdere a cunoștinței sau de criză.
- Măsuri de prevenire:
 - Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în cadă!
 - Folosiți covorașe antiderapante și mânere pentru persoanele în vârstă sau cu probleme de sănătate!
 - Verificați temperatura apei pentru a evita șocul termic!
 - Avertizați și instruiți copiii cu privire la pericolele de înece și la comportamentul corect în cadă!

2.3. Măsuri de urgență și primul ajutor în baie

1. Primul ajutor în caz de căderi și leziuni

- Măsuri imediate:
 - În caz de cădere, rămâneți întotdeauna calm și nu mișcați persoana, cu excepția cazului în care se află în pericol iminent!
 - În cazul leziunilor grave (de exemplu, leziuni la cap, spate sau gât), sunați la serviciul de urgență (112).
 - Leziunile minore, cum ar fi contuziile sau tăieturile, pot fi tratate prin răcire sau aplicarea unui bandaj compresiv.

2. Primul ajutor în cazul accidentelor electrice

- Măsuri imediate:
 - Opriti curentul electric (întrerupătorul principal sau cutia de siguranțe).
 - Detașați persoana afectată de sursa de curent electric folosind un material neconductor (de ex. o baghetă de lemn) numai dacă curentul nu poate fi oprit!
 - Dacă persoana nu respiră sau nu are puls, efectuați resuscitarea până la sosirea medicului de urgență!

3. Primul ajutor în cazul arsurilor și opăririlor

- Măsuri imediate:
 - Pentru a ameliora arsurile, răciți imediat zona afectată cu apă rece (cel puțin 10 minute)!
 - Acoperiți rana cu un pansament steril și chemați un specialist!

4. Primul ajutor în caz de intoxicație

- Măsuri imediate:
 - Dacă ați înghițit o substanță toxică, nu provocați vomă, cu excepția cazului în care centrul de toxicologie sau medicul recomandă acest lucru!
 - Dacă substanța toxică a intrat în contact cu ochii, clătiți-i cu apă curată timp de mai mult de 10 minute!
 - Sunați la numărul de urgență 112 și comunicați natura substanței toxice!



Bandă antiderapantă

III. PERICOLE ÎN GRĂDINĂ, PIVNIȚĂ ȘI GARAJ

3.1 Pericole în timpul lucrărilor de grădinărit

Pericole comune

1. Tăieturi

Cauze: utilizarea incorectă a trimmerului, a mașinii de tuns iarba sau a uneltelor ascuțite.

- Prevenire:
 - Purtați întotdeauna mănuși de protecție!
 - Înainte de utilizare, verificați dacă uneltele sunt deteriorate și ascuțiți-le regulat pentru a preveni alunecarea!
- Primul ajutor:
 - Curățați și dezinfectați rana!
 - Acoperiți-o cu un pansament steril!
 - Opriți sângerarea puternică; în cazul tăieturilor adânci sau al sângerării incontrolabile, chemați serviciul de ambulanță!

2. Căderi și accidente prin alunecare

Cauze: Suprafețe netede sau denivelate, lucrul pe scări.

- Prevenire:
 - Purtați încălțăminte antiderapantă!
 - Curățați regulat căile de acces de frunze, murdărie sau apă!
 - Așezați scările întotdeauna pe o suprafață stabilă și fixați-le!
- Primul ajutor:
 - Imobilizați zona afectată.
 - În cazul în care bănuieți că aveți o fractură sau simțiți o durere puternică, adresați-vă imediat unui medic!

3. Insolație și deshidratare

Cauze: Munca efectuată sub soarele arzător fără pauze adecvate sau fără consumul de apă.

- Prevenire:
 - Beți apă în mod regulat, faceți pauze la umbră!
 - Purtați haine ușoare și o pălărie!
- Primul ajutor:
 - Duceți persoana la umbră!
 - Dați-i apă sau băuturi care conțin electroliți!
 - În caz de pierdere a cunoștinței sau de confuzie severă, chemați ambulanța!

4. Înțepături de insecte

În caz de alergie periculoasă sau înțepături multiple.

- Prevenire:
 - Purtați îmbrăcăminte de protecție, folosiți repelent de insecte!
 - Verificați zona de lucru pentru a depista cuiburi de albine sau viespi!
- Primul ajutor:
 - Îndepărtați cu grijă acul (de exemplu, în cazul unei înțepături de albină)!
 - Răciți locul înțepăturii!
 - În cazul dificultăților de respirație, umflării feței sau problemelor circulatorii: utilizați **un autoinjector cu adrenalină (ILUSTRAȚIE)** (dacă aveți), care reduce edemul, umflăturile, erupțiile cutanate și mâncărimea cauzate de reacția alergică, apoi chemați ambulanța!



Autoinjector cu adrenalină

5. Plante otrăvitoare și substanțe chimice

Plante periculoase: oleandru, tisa, rododendron (consumul acestora duce la intoxicații grave).

- Prevenire:
 - Cunoașteți plantele din grădina dumneavoastră!
 - Purtați mănuși și evitați contactul cu pielea!
- Primul ajutor:
 - În cazul contactului cu pielea: clătiți imediat și bine cu apă!
 - În caz de înghițire: contactați un centru de toxicologie
(În Ungaria, serviciul de informații de urgență în caz de otrăvire sau suspiciune de otrăvire: **+36 80 201 199 (24 de ore pe zi, gratuit)** (apelabil numai din Ungaria) +36 1 476 6464 (disponibil 24 de ore pe zi, la tarif normal – apelabil și din străinătate). Induceți vomă numai la recomandarea medicului!



Rododendron – frumos, dar otrăvitor

3.2. Pericole în garaj

Pericole tipice

1. Tăieturi și înțepături

Cauze: Manipularea incorectă a uneltelor, cum ar fi ferăstraiele și șurubelnițele.

- Prevenire:
 - Depozitați în siguranță unelte ascuțite și cu vârfuri!
 - Purtați mănuși de protecție și ochelari de protecție în timpul lucrului!
- Primul ajutor:
 - Curățați, dezinfectați și acoperiți rănille minore!
 - În cazul rănilor profunde, apălați la serviciul de ambulanță!

2. Accidente cu utilaje

Utilizarea necorespunzătoare a ferăstrăului circular, a mașinii de șlefuit sau a burghiului prezintă pericole.

- Prevenire:
 - Citiți manualul de utilizare al aparatului și folosiți echipament de protecție!
 - Purtați echipament de protecție, cum ar fi încălțăminte stabilă, ochelari de protecție și protecție auditivă!
- Primul ajutor:
 - Bandați rana, opriți sângerarea!
 - Imobilizați partea afectată a corpului și chemați ambulanța!

3. Accidente electrice

Cauze: Cabluri defecte, utilizarea incorectă a aparatelor electrice.

- Prevenire:
 - Folosiți numai aparate verificate, nu folosiți cabluri improvizate!
 - Solicitați instalarea unui întrerupător **de curent defect (RCD)** de către un specialist!

40A - 4P - A



Înterupător de curent

- Primul ajutor:
 - Opriti imediat alimentarea cu curent electric!
 - În caz de stop cardiac: efectuați resuscitarea și chemați serviciul de ambulanță!

4. Pericolele gazelor de eșapament

Nu porniți niciodată motorul într-un garaj închis! Gazele de eșapament pot provoca intoxicație cu monoxid de carbon. Inhalarea CO poate provoca dureri de cap, probleme respiratorii și, în cazul inhalării în cantități mari, poate duce chiar la deces.



Gazele de eșapament sunt periculoase pentru viață

- Primul ajutor:
 - cea mai importantă sarcină este să scoateți persoana intoxicată cât mai repede din locul intoxicației, să o duceți la aer curat, dacă este inconștientă, curățați cavitatea bucală, eliberați căile respiratorii și începeți resuscitarea. Resuscitarea cu oxigen 100% trebuie începută în orice caz, chiar și dacă pacientul este conștient și nu se plânge de stări de rău severe sau alte simptome; prin urmare, în cazul în care se suspectează o intoxicație cu gaze este indicat să se cheme ambulanța în toate cazurile.

3.3 Camera cazanelor

Principalele pericole

1. Risc de incendiu

Cauză: Sistemele de încălzire funcționează la temperaturi ridicate; scântele pot aprinde materialele foarte inflamabile.

- Prevenire:
 - Păstrați o distanță de 1 m față de materialele inflamabile!
 - Instalați detectoare de fum și stingătoare de incendiu!
- Măsuri în caz de incendiu:
 - Părăsiți încăperea, formați numărul de urgență! (112)
 - Stingeti incendiile minore cu un aparat de stingere a incendiilor, dacă nu există pericol!

2. Intoxicație cu monoxid de carbon

Cauză: Ardere incompletă în sistemele de încălzire defecte.

- Prevenire:
 - Asigurați-vă că încăperea este bine aerisită și instalați un detector de CO!
- Primul ajutor:
 - Persoana afectată trebuie dusă la aer curat.
 - Dacă persoana este inconștientă: resuscitare și apel la serviciile de urgență.

3. Explozii

Cauză: scurgere de gaz sau sistem de încălzire cu combustibil lichid necorespunzător.

- Prevenire:
 - Verificați periodic conductele de gaz, nu lăsați flacără deschisă în camera cazanului!
- Măsuri:
 - Părăsiți încăperea, evitați sursele de curent electric, dați alarma!

3.4. Siguranță în pivniță

Riscuri

1. Incendiu în pivniță

Cauză: Cabluri defecte, depozitarea necorespunzătoare a combustibililor.

- Prevenire:
 - Instalați detectoare de fum și stingătoare de incendiu!
 - Verificați periodic încăperile cu risc de incendiu.

2. Scurgeri de gaz

Cauză: aparate de gaz defecte, ventilație necorespunzătoare.

- Prevenire:
 - Instalarea de detectoare de monoxid de carbon și de gaz.
 - Asigurați-vă că aparatele sunt verificate periodic!

*Extinctori –
disponibil la câteva
mii de forinți*



3. Accidente electrice

Cauză: scurgeri de apă în contact cu surse de curent.

- Prevenire:
 - Folosiți întrerupătoare, verificați periodic aparatele electrice!

4. Intoxicație cu dioxid de carbon

Intoxicația cu dioxid de carbon reprezintă un pericol frecvent în pivnițele de vin. Dioxidul de carbon este un gaz incolor și inodor, a cărui prezență este aproape imposibil de detectat. Cu toate acestea, într-un spațiu închis se poate acumula cu ușurință și, fiind mai greu decât aerul, începe să se adune la nivelul podelei. De aceea, pivnițele de vin pot fi deosebit de periculoase, deoarece dioxidul de carbon se acumulează în părțile inferioare ale sistemului de pivnițe, astfel încât, în timpul fermentării mustului, se poate ajunge chiar la o stare fatală de lipsă de oxigen. Prevenire: ventilarea adecvată a pivniței, care este una dintre cele mai importante măsuri de precauție. O altă măsură este aceea de a nu lucra niciodată singur în pivniță, în special în timpul fermentării mustului.

3.5. Tratarea animalelor de companie și a insectelor

Riscuri

1. Leziuni provocate de mușcături și zgârieturi

Cauză: Stresul sau frica la animale de companie.

- Prevenire:
 - Dresarea animalelor, vaccinarea.
- Primul ajutor:
 - Curățați, dezinfectați și acoperiți rana!



Vaccinarea este obligatorie – Sursa: mormost.hu

2. Infecții parazitare (de ex. căpușe)

- Prevenire:
 - Controlul regulat al animalelor, utilizarea produselor repelente împotriva insectelor.
- Primul ajutor în cazul mușcăturii de căpușă:
 - Îndepărtați complet căpușa, dezinfecțați locul mușcăturii!

3. Înțepături de insecte

Cauză: Înțepături de albine, viespi sau țânțari.

- Prevenire:
 - Verificați locurile de muncă și de joacă, purtați un repelent împotriva insectelor!
- Primul ajutor:
 - Răcirea locului înțepăturii, utilizarea antihistaminicelor
 - În caz de reacție alergică, sunați la urgențe.

**ACCIDENTE
DE
CIRCULAȚE**

I. ACCIDENTE DE TRAFIC

Acest capitol nu se referă la acordarea de ajutor nouă înșine sau celor din anturajul nostru apropiat, unde avem o legătură cu persoanele aflate în pericol, ci la faptul că trebuie să fim activi și să îndrăznim să acționăm chiar și atunci când nu noi sau rudele noastre sunt în pericol.

Funcționarea societății se bazează pe faptul că oamenii se ajută reciproc la nevoie. Tinerii care învață astăzi cum să se comporte responsabil în astfel de situații vor deveni mâine adulți responsabili, care vor transmite această atitudine generației următoare. De aceea, oprirea și acordarea de ajutor în cazul accidentelor nu este doar o decizie individuală, ci și o obligație comunitară. Implicarea în astfel de situații consolidează legăturile dintre oameni și contribuie la formarea unei societăți mai sigure și mai unite. Acest comportament nu numai că poate salva vieți omenești, dar contribuie și la formarea unei societăți mai responsabile și mai empatică. Ceea ce s-a învățat în acest capitol poate ajuta pe cei care însușesc raționamentul și cunoștințele conținute în acesta să îndrăznească să oprească la locul unui accident și să se implice în mod responsabil și cu încredere în găsirea unei soluții profesionale și sigure pentru toți. Recunoașterea și exersarea importanței acordării de ajutor reprezintă un pas indispensabil pentru ca tinerii să devină adulți responsabili și grijulii.

Conform datelor statistice, în Austria, România, Italia și Ungaria sunt în circulație peste 60 de milioane de autovehicule.



Avem datoria să ne oprim la locul accidentelor – Sursa: kozlekedesbiztonsag.kti.hu



Airbag

În ultimii ani, nevoia de mobilitate a oamenilor a crescut semnificativ. În fiecare an sunt puse în circulație numeroase autovehicule noi, deoarece mulți nu doresc să se adapteze la orarul transportului public, se tem de îmbolnăviri sau programul lor de lucru nu le permite acest lucru; de aceea, tot mai mulți aleg să călătorească cu propriile autovehicule. Din cauza traficului rutier crescut și a agresivității șoferilor, care, din păcate, este în creștere, accidentele rutiere au devenit parte integrantă a traficului, numărul acestora fiind în continuă creștere. Majoritatea acestora nu implică vătămări corporale, ci doar pagube materiale. Acesta este scenariul optim al accidentelor. Din păcate, în numeroase cazuri se produc și vătămări corporale. În cazul accidentelor la viteză redusă, putem întâlni leziuni ușoare, zgârieturi, contuzii și tăieturi minore. Se poate întâmpla și ca, deși nu există leziuni vizibile, persoanele implicate în accident să fie totuși considerate rănite, deoarece dispozitivele de siguranță pasive care le protejează, precum airbagurile și centurile de siguranță, se activează și pot provoca leziuni pasagerilor din vehicul.

Desigur, acestea sunt leziuni mult mai ușoare decât în cazul în care nu le-am folosi echipamentele de siguranță. În cele mai grave cazuri, vehiculele implicate în accident sunt atât de avariate încât pasagerii nu pot ieși din ele, rămân prinși între componentele vehiculului și suferă leziuni grave. În astfel de situații, primele câteva minute pot fi decisive pentru salvarea vieții celor răniți. Dacă o persoană nu primește ajutor în scurt timp după accident, acest lucru poate duce la leziuni mai grave sau chiar la deces. În astfel de cazuri, trebuie solicitat ajutorul pompierilor, al serviciului de ambulanță și al poliției pentru efectuarea unei operațiuni de salvare profesionale și sigure.

Din cele de mai sus reiese că victimele accidentelor au adesea nevoie de ajutor din exterior. Este important ca acestea să primească cât mai repede îngrijirea necesară sau, pur și simplu, ca cineva să fie lângă ele până la sosirea echipajelor profesionale ajutor.

Din păcate, în lumea agitată de astăzi, multe sesizări privind accidentele rutiere sunt primite de la persoane care au văzut că s-a produs un accident, dar nu s-au oprit să se informeze și nu pot oferi informații concrete despre numărul persoanelor rănite în accident, gravitatea rănilor acestora dacă există persoane blocate între resturile mașinilor, ci continuă să circule, sunând la numărul de urgență din mers și relatând ceea ce a văzut. În această situație, este extrem de important ca martorii accidentului să nu continue să circule, ci să oprească și să acorde ajutor. Nu este vorba doar de respectarea legii, ci de o datorie umană și socială, a cărei neglijare poate avea consecințe grave. Mulți nu opresc pentru că cred că oricum nu pot ajuta cu nimic sau că vor face ceva greșit, iar asta va agrava situația. Este foarte important ca, în această situație, faptul că se opresc, evaluează situația și chiar dacă doar sună la ambulanță sau la poliție, poate salva vieți. În acest caz, la fața locului va sosi ajutorul adecvat pentru rezolvarea accidentului, exact ceea ce au nevoie cei prezenți la fața locului. Nu este important doar din perspectiva victimelor accidentului ce tip și câte echipaje de urgență vor fi chemate la fața locului; să nu uităm că resursele de personal și echipamente ale primilor intervenți, precum paramedicii, pompierii și polițiștii, sunt limitate. Este important ca la fața locului să fie trimise întotdeauna unități de salvare adecvate gravității incidentului, deoarece în zona lor de acțiune pot avea loc simultan mai multe accidente sau incendii. Acest lucru este posibil numai dacă dispun de suficiente informații pentru a evalua incidentul. Persoanele aflate la locul accidentului pot răspunde în mod concret la întrebările adresate de personalul de serviciu calificat, printre altele, câte și ce tip de vehicule, autoturisme, camioane, motociclete etc. s-au ciocnit, câte persoane au fost rănite, dacă există incendiu, dacă există persoane care nu pot ieși din vehicul etc. Pe baza acestor informații, vor fi chemate la fața locului echipaje de salvare în număr și de nivel adecvat, care vor dispune de echipamente și instrumente corespunzătoare pentru îngrijirea răniților și salvarea persoanelor blocate.

1. ACCESUL LA LOCUL ACCIDENTULUI, ASIGURAREA SIGURANȚEI

1.1. Reguli pentru o apropiere în condiții de siguranță de locul accidentului

În timp ce, în cazul unui accident petrecut acasă sau la locul de muncă, suntem conștienți de particularitățile locului, putem traversa celălalt spațiu sau hol chiar și cu ochii închiși, știm exact unde se află obiectele și ce găsim acolo. În schimb, în cazul unui accident pe drumurile publice, trebuie să ne deplasăm și să acordăm ajutor pe un teren relativ necunoscut, care se schimbă continuu. **În orice caz, cel mai important lucru este să acționăm cu calm și chibzuință.** Înainte de a ne apropia de locul unui accident, trebuie să ne asigurăm că putem face acest lucru în siguranță.

Este important acest lucru? Participarea la trafic este întotdeauna o activitate riscantă. Este de ajuns o mică neatenție, o clipă de neatenție de câteva secunde, și totul se poate termina cu un accident cu consecințe grave. Mergem pe trotuar și se produce un accident lângă noi, de exemplu, un pieton este lovit de o mașină pe partea cealaltă a străzii. Vrem să ajutăm și traversăm imediat strada, dar ne grăbim atât de tare să ajutăm încât nu ne uităm în jur și suntem și noi loviți de o mașină. În acest caz, din păcate, trebuie să se cheme ajutor nu doar pentru primul accident, ci și pentru noi. Pornind de la exemplul de mai sus, acționăm corect dacă ne uităm dacă vine vreun vehicul și pornim la drum doar după ce ne-am asigurat că putem traversa în siguranță pe partea cealaltă. În cazul unui accident petrecut pe trotuar sau pe pista de biciclete, să ne uităm întotdeauna în jur, să vedem dacă nu se apropie de noi un biciclist sau un utilizator de trotinetă care nu poate opri sau ne poate ocoli dacă ne îndreptăm brusc spre locul accidentului. Dacă ne întâlnim cu un accident în oraș și suntem pe jos, înainte de a încerca să ne apropiem de locul accidentului, să ne asigurăm întotdeauna că șoferii vehiculelor care circulă pe carosabil au observat accidentul, au observat intenția noastră de a ne duce acolo și încetinesc pe măsură ce se apropie de locul accidentului, oprindu-se. O soluție foarte bună este stabilirea contactului vizual cu șoferii. Din acesta reiese clar că ne-au observat și vedem cum reacționează la noi. Dacă suntem cu mașina și am oprit, să nu coborâm până nu ne asigurăm că cel care circulă în spatele nostru nu a început să ne ocolească. Este posibil ca acesta să nu fi observat accidentul, ci doar faptul că ne-am oprit și îi împiedicăm să continue drumul, încercând astfel să treacă pe lângă noi. Pe drumurile principale și pe autostrăzi, purtați întotdeauna veste de vizibilitate, pentru a atrage atenția asupra voastră.

➤ **Important:**

- **Rămâi calm și chibzuit!**
- **Asigură-te că poți ajunge în siguranță la locul respectiv!**
 - Fii atent la trafic înainte de a pași pe carosabil!
 - Stabilește contact vizual cu șoferii, pentru a te asigura că te observă!
 - Dacă folosești mijloace de transport (bicicletă, trotinetă), ai grijă să nu fii lovit!
- **Înainte de a coborî din autovehicul:**
 - Verifică traficul din spate!
 - Pornește luminile de avarie!
 - Deschide ușa numai dacă este sigur!

1.2. Asigurarea siguranței la locul accidentului

Odată ajunși la locul accidentului, următorul pas important este să ne asigurăm că, în timp ce colectăm informații, acordăm îngrijiri victimelor accidentului și chemăm ajutoare, nu ne expunem și noi la pericol.

Din păcate, la orice accident se întâmplă ca întotdeauna să existe persoane care nu doresc să ajute la fața locului, ci doar să facă fotografii sau să înregistreze videoclipuri. Din păcate, fac acest lucru chiar și în timp ce conduc, trecând pe lângă locul accidentului. În astfel de situații, atenția lor nu este îndreptată spre conducere, ci spre accidentul care a avut loc, nu văd dacă, de exemplu, pășim puțin mai în interiorul carosabilului pentru că vorbim cu unul dintre răniții accidentului, care tocmai se simte amețit, se sprijină de noi, noi facem doi pași înapoi pentru a-l putea susține, iar noi suntem loviți. De aceea este foarte important ca locul accidentului să ofere relativă siguranță atât pentru răniți, cât și pentru noi, față de participanții la traficul care continuă. Trebuie să încercăm să creăm acest spațiu de siguranță, lucru pe care îl vor face și echipajele de ambulanță care sosesc, înainte de a-și începe activitatea la fața locului. Cum putem face acest lucru? Dacă și noi suntem la volan, putem folosi propriul nostru vehicul pentru a asigura locul accidentului. Să ne oprim cu mașina în apropierea accidentului, astfel încât celelalte vehicule să poată trece pe lângă noi doar păstrând o distanță de cel puțin un metru. Dacă la prima vedere accidentul pare grav și simțim că spațiul este prea mic, putem sta liniștiți în travers pe banda de circulație și să împiedicăm înaintarea celorlalte vehicule. Siguranța noastră este întotdeauna cea mai importantă! Înainte de a coborî, porniți luminile de avarie ale vehiculului, semnalând celorlalți participanți la trafic că există un pericol pe carosabil și că trebuie să fie extrem de atenți. Coborâți din vehicul numai după ce v-ați asigurat că este sigur!



Și persoana care acordă ajutorul trebuie să fie în siguranță – Sursa: alapjarat.hu



Asigurarea locului

➤ **Important:**

- **Protejează-te pe tine și pe cei răniți de alte pericole!**
 - Sunt persoane care vor doar să facă poze sau să filmeze și, între timp, nu sunt atente la condus!
 - Ai grijă să nu fii lovit de un șofer neatent!
- **Utilizarea unui vehicul pentru protejarea locului accidentului:**
 - Oprește-te astfel încât celelalte vehicule să poată trece la o distanță sigură!
 - Dacă accidentul este grav, poți opri mașina în travers, pentru a împiedica traversarea periculoasă.
 - Siguranța ta și a celorlalți trebuie să fie întotdeauna pe primul loc!

Scopul este nu doar să ajutăm, ci și să rămânem în siguranță!

2. CULESUL DE INFORMAȚII, APELUL DE AJUTOR

2.1. Importanța raportării și obligația de a acorda ajutor

Când oamenii sunt martori la un accident sau trec pe lângă unul, mulți sună la linia de urgență pentru a semnaliza că a avut loc un accident într-un anumit loc. Când operatorul pune întrebări suplimentare – cum ar fi ce fel de accident a fost, câte persoane au fost rănite, dacă toți au ieșit din vehicule, ce leziuni au suferit etc. – aceștia nu pot răspunde: au văzut doar în timp ce treceau cu mașina, nu s-au oprit pentru că se grăbeau. Au doar semnalat incidentul. Dincolo de faptul că toată lumea are obligația legală de a opri și de a oferi asistență, fiecare ar trebui să se gândească cum s-ar simți dacă ar fi implicat într-un accident și nimeni nu ar opri să-l ajute sau să-l întrebe dacă este rănit.



Este important să se furnizeze informații precise centrului de urgență – Sursa: hgv.hu

Un apel de urgență poate fi cu adevărat eficient doar dacă apelantul oprește la locul accidentului, adună informații, le transmite agențiilor competente, apoi așteaptă la fața locului și le spune ce s-a schimbat de la momentul apelului. Între timp, prezența sa oferă sprijin victimelor accidentului, iar dacă este instruit în acordarea primului ajutor, poate oferi asistență persoanelor rănite.

➤ **Important:**

- **Legea obligă pe toată lumea să oprească și să acorde ajutor.**
- **Gândiți-vă: dacă am avea un accident, ne-ar face plăcere ca cineva să oprească pentru a ne ajuta!**

➤ **Apelul de urgență este cu adevărat eficient dacă persoana care sună:**

- Se oprește la fața locului.
- Colectează informații și informează dispecerul cu precizie.
- Formulăm fraze scurte și la obiect!
- Să ascultăm întrebările dispecerului și să răspundem cu precizie!
- Dacă nu știm ceva, să nu inventăm date – să precizăm că încă nu știm!
- Rămâne la fața locului și semnalează dacă apare vreo schimbare.
- Sprijiniți persoanele rănite și, dacă puteți, acordați primul ajutor.

2.2. Accidente minore (în localități)

În localități și orașe, în cazul accidentelor minore, care implică în principal pagube materiale, nu este întotdeauna evident cine a fost implicat în accident; dacă ne uităm la ei, am crede că sunt doar curioși. În astfel de cazuri, pentru început, să încercăm să găsim pe cineva care ne poate spune ce s-a întâmplat. Astfel, avem șanse mari să aflăm câte persoane au fost implicate în accident și cine sunt acestea, precum și dacă au fost rănite. Dacă raportăm accidentul după aceea, putem furniza informații precise dispecerului. Putem spune, chiar de la fața locului, câte persoane se aflau în vehicule, dacă toată lumea a ieșit din mașini, dacă sunt persoane care se plâng de dureri mai mari sau dacă sunt doar răni ușoare. Pe baza celor de mai sus, centrul de preluare a apelurilor va ști deja de câte ambulanțe și de ce tip de echipament este nevoie, precum și faptul că nu este necesar să se trimită pompierii la fața locului, deoarece nu există răniți blocați.

➤ Important:

- **Acestea implică, de obicei, pagube materiale și, la prima vedere, nu este întotdeauna clar cine sunt persoanele implicate.**

➤ Ce să facem?

- **Să întrebăm pe cineva care a văzut ce s-a întâmplat!**
- **Să încercăm să stabilim câți sunt implicați și dacă există răniți!**
- **Când sunăm la poliție, să spunem:**
 - Câte persoane sunt implicate?
 - Există răniți?
 - Toată lumea a ieșit din vehicule?

Cu aceste informații, dispecerul știe exact ce fel de ajutor este necesar.

2.3. Accidente mai grave (drum național, autostradă, autostradă)

Pe drumurile principale, pe șoselele cu două benzi de circulație și pe autostrăzi, accidentele au, de obicei, consecințe mai grave din cauza vitezelor mai mari. Din această cauză, vehiculele sunt mai grav avariate, ușile nu se pot deschide, astfel încât pasagerii nu pot ieși. În astfel de cazuri, toată lumea se concentrează asupra persoanelor rănite blocate în vehicul, dar este la fel de important să se verifice ce leziuni au suferit cei care au ieșit din vehicule. În cazul accidentelor produse la viteze mai mari, gradul de gravitate al leziunilor crește. Colectarea informațiilor înainte de apelul de urgență este mult mai importantă, deoarece echipajele de salvare sosesc de la distanțe mai mari, de aceea este esențial ca unitățile corespunzătoare să fie alertate. Să încercăm să vedem dacă există persoane blocate în mașini! Dacă există și se poate comunica cu ele, să încercăm să le liniștim spunându-le că suntem acolo,



Vaporii albi emiși de un vehicul electric indică o baterie defectă – Sursa: infostart.hu

iar ajutorul este pe drum. Este important să nu încercăm să scoatem răniții din mașină, decât dacă există pericol de moarte. Ce poate constitui un pericol de moarte? De exemplu, dacă vehiculul ia foc. Focul nu trebuie confundat cu aburul de apă de răcire care se ridică la momentul accidentului sau cu praful care se ridică la deschiderea airbagurilor. Acestea se risipesc aproape imediat, în timp ce, dacă izbucnește un incendiu, acesta poate fi recunoscut după fumul continuu de culoare neagră sau, în cazul vehiculelor electrice, după fumul alb care se ridică de sub vehicul. Imediat ce reușim să ne orientăm la fața locului, sunăm la numărul de urgență și comunicăm toate informațiile esențiale. Cel mai bine este ca, după ce precizăm locul accidentului, să spunem câte vehicule au fost implicate, apoi, trecând cu privirea peste fiecare vehicul, să precizăm unul câte unul câte persoane se aflau în fiecare, dacă au suferit leziuni, dacă cineva este blocat sau dacă vedem fum ieșind din vreun vehicul. Astfel, avem șanse mari să nu ometem nicio informație importantă. Este important ca, dacă apare vreo schimbare, fie în starea răniților, de exemplu dacă cineva se simte rău, fie dacă o mașină începe să scoată fum, să sunăm imediat din nou la serviciul de urgență și să informăm despre schimbarea survenită, astfel încât echipajele de ambulanță aflate pe drum să se poată pregăti pentru intervenția necesară.

➤ Important:

- Viteză mai mare → **leziuni mai grave, vehicule avariate** → salvare mai dificilă.

➤ La ce trebuie să fim atenți?

- **A rămas cineva blocat în vehicul?**
- **Putem comunica cu aceștia? Să-i liniștim!**
- **Cei care au ieșit din vehicul, în ce stare se află?**

Nu mutați persoanele rănite decât dacă viața lor este în pericol!

- **Ce se consideră pericol de moarte?**
 - **Dacă vehiculul ia foc!**
- **Recunoașterea focului:**
 - Nu trebuie confundat **cu aburul apei de răcire sau cu praful airbagurilor** (acestea se disipă rapid).
 - Dacă se ridică **continuu fum negru sau alb** (la vehiculele electrice, din partea de jos), este posibil să fi izbucnit un incendiu.
- **Cum raportăm accidentul?**
 1. **Precizați locul exact al accidentului.**
 2. **Câte vehicule sunt implicate?**
 3. **Descrieți fiecare vehicul în parte:**
 - Câte persoane se aflau în ele?
 - Există persoane rănite sau blocate?
 - Se vede fum sau foc?

Dacă apare vreo schimbare (de exemplu, cineva se simte rău, o mașină începe să scoată fum), sunăm imediat din nou la numărul de urgență!

2.4. Caracteristicile vehiculelor electrice

Autoturismele și camionetele cu propulsie exclusiv electrică sunt din ce în ce mai răspândite. Una dintre particularitățile vehiculelor electrice este că nu se aude zgomotul motorului atunci când vehiculul este gata de funcționare, dar dacă, de exemplu, la locul unui accident vreau să scot șoferul din vehicul, acesta poate apăsa pedala cu piciorul, iar vehiculul poate porni. O altă particularitate este că, în timpul unui accident, bateria încorporată se poate deteriora, iar ca urmare, celulele acesteia se pot aprinde, iar focul se poate extinde la restul vehiculului. În timpul colectării informațiilor la fața locului, dacă avem posibilitatea, să încercăm să aflăm dacă mașina implicată în accident este electrică! Aceasta este o informație esențială pentru echipele de intervenție, deoarece în cazul acestor vehicule trebuie urmată o procedură specială în timpul operațiunii de salvare, pentru care se pot pregăti încă înainte de a ajunge la fața locului, dacă acest lucru reiese din raportul de incident.

- **Important:**

Mașinile electrice pot prezenta **pericole suplimentare** în cazul unui accident:

 - Nu se aude zgomotul motorului, astfel încât **acestea pot porni chiar și atunci când sunt în stare de funcționare.**
 - Bateria se poate deteriora și **poate lua foc.**

- **Ce trebuie să facem?**
 - **Încercați să aflați dacă vehiculul în cauză este electric!**
 - **Dacă da, menționați acest lucru la apelul de urgență!**

Acest lucru ajută echipajele de salvare să se pregătească corespunzător.

- **În concluzie:**

Ce trebuie să faci:

- Asigură-te că tu și ceilalți sunteți în siguranță!
- Sunați la 112 și furnizați informații precise!
- Liniștește persoanele rănite, dacă este posibil!

Ce nu trebuie să faci:

- Nu te apropia de substanțele periculoase!
- Nu mișca persoanele rănite, decât dacă viața lor este în pericol!
- Nu lăsați răniții singuri până la sosirea ambulanței!

3. ACCIDENTE ÎN INTERIORUL LOCUINTELOR

Diferența fundamentală între accidentele produse în orașe, în localități și în afara orașului este viteza vehiculului în momentul producerii accidentului, iar gravitatea leziunilor poate fi proporțională cu aceasta.

3.1. Accident cu bicicleta sau cu trotineta – Ce trebuie să facem?

Când cineva cade de pe bicicletă sau de pe trotinetă, la prima vedere poate părea amuzant, dar nu trebuie să minimalizăm niciodată situația! Chiar și aceste accidente aparent minore pot duce la leziuni grave.

1. Siguranța pe primul loc!

Apropie-te cu grijă! Înainte de a te grăbi să ajuți, verifică dacă locul este sigur!

- **Accident pe trotuar:** Să avem grijă să nu ieșim brusc în fața altui biciclist sau a unui utilizator de trotinetă!
- **Accident pe carosabil:** Asigură-te că vehiculele s-au oprit; dacă este necesar, oprește traficul!



La clinica Universității din Debrecen sunt aduși în medie zilnic oameni care au suferit accidente cu trotinete electrice – Sursa: szabolcs24.hu

2. Evaluarea stării persoanei

rănite Dacă persoana rănită

este conștientă:

- Adresați-vă lui și întrebați-l dacă îl putem ajuta!
- Întrebați-l dacă simte durere undeva!
- Să fim atenți la eventualele semne de comotie cerebrală!
- Dacă este necesar, îngrijiți-i rănilor minore!
- Dacă nu ne descurcăm singuri, să apelăm la alți trecători!

Dacă victima este inconștientă:

- Verificați dacă respiră!
- **Dacă respiră și are circulație:** asigurați locul, nu lăsați pe nimeni să se apropie de persoana rănită, asigurați-i spațiu!
- **Dacă nu respiră:** începeți resuscitarea conform metodei învățate!
- **Este important să știm:** În cazul accidentelor de bicicletă sau trotinetă, victimele au nevoie de îngrijiri medicale cel mai adesea din cauza leziunilor craniene închise – de exemplu, comotie cerebrală. Acest tip de leziune poate fi însoțit de sângerări, contuzii și stare de șoc. Pe locul al doilea se află tăieturile adânci la nivelul pielii, iar a treia problemă ca frecvență este fractura osoasă.

3. Apel de urgență – Cum să chemăm ajutorul?

Înainte de a apela **numărul de urgență 112**, pregătiți-vă cu următoarele informații:

- Locul exact al accidentului.
- Ce s-a întâmplat mai exact?
- Câți răniți sunt și ce leziuni au suferit?

4. Pericolele vehiculelor electrice

Dacă un **scuter electric sau o bicicletă electrică** a suferit un accident:

- Dacă este posibil, îndepărtați bicicleta sau scuterul de persoanele rănite!
- Dacă iese fum alb din ele, înseamnă că bateria s-a deteriorat și se poate aprinde în curând!
- Astfel de incendii izbucnesc rapid, **cu flăcări de jumătate de metru**, reprezentând un pericol grav pentru persoanele aflate în apropiere.

3.2. Un pieton este lovit de un vehicul – Ce trebuie să facem ?

Dacă asistăm la un accident în care un pieton este lovit de un vehicul, **trebuie neapărat să ne oprim pentru a-l ajuta!** Nu este doar o datorie morală, ci și noi ne-am așteptat ca cineva să ne ajute în caz de nevoie.

1. Asigurarea siguranței la fața locului

- Dacă suntem cu mașina, **să pornim luminile de avarie**, pentru ca ceilalți participanți la trafic să observe situația de pericol!
- Nu mișcați persoana rănită, **cu excepția cazului în care se află în pericol iminent de moarte** (de exemplu, incendiu, risc de un nou accident)!

2. Evaluarea stării victimei

- **Dacă este conștient**, încercați să-l liniștiți și mențineți contactul cu el!
- **Dacă este inconștient**, verificați:
- **Respira și are puls?** → Nu mișcați victima inconștientă care zace la pământ!
- **Nu respiră / nu are puls?** → **Începeți resuscitarea!**

3. Apel de urgență și resuscitare

- **Primul pas:** chemați ajutorul!
 - Dacă sunt alte persoane în apropiere, **cereți ajutor** și împărțiți sarcinile (cineva să sune la ambulanță, altcineva să înceapă resuscitarea)!
 - Dacă suntem singuri, **mai întâi să chemăm ambulanța (112)**, apoi să începem resuscitarea!

4. Pașii resuscitării (dacă este necesar)

- **Sunați la ambulanță!**
- **Începem compresia toracică** (100–120 de compresii pe minut, la o adâncime de 5–6 cm).
- Dacă suntem instruiți, putem aplica și respirația artificială (în proporție de 30:2).

➤ Rezumat

- Asigurăm locul accidentului!
- Să chemăm ajutoare!
- Liniștim victima (dacă este conștientă)!
- Efectuăm resuscitarea (dacă este necesar)!

3.3. Accidente rutiere urbane și ce trebuie făcut

În traficul urban, datorită **limitei de viteză de 50 km/h**, se produc cel mai adesea **accidente minore cu tamponări**. În aceste cazuri, **pasagerii cu centura de siguranță pusă suferă**, de obicei, doar **zgârieturi și contuzii**.

1. Airbagurile și examinarea medicală

- **Airbagurile** care se declanșează pot provoca, de asemenea, leziuni.
- În **Ungaria**, dacă **airbagul se declanșează** în urma unui accident, pasagerii **sunt transportați la spital pentru examinare**, chiar dacă nu prezintă leziuni vizibile.

2. Aproximarea de locul accidentului

- Aproximati-vă de locul accidentului **cu prudență sporită!**
- Dacă **venim cu mașina**, opriți-vă astfel încât **să fiți protejați de trafic!**



Accidentele între tramvaie și mașini sunt cauzate, în majoritatea cazurilor, de neatenția șoferilor – Sursa: haon.hu (Tóth Imre)

3. Evaluarea stării pasagerilor

- Întrebați persoanele implicate:
 - „**Vă simțiți bine?**”
 - „**Simțiți durere undeva?**”
- Dacă cineva nu a coborât din vehicul și **ușa nu este blocată**, întrebăm:
 - „**Ce s-a întâmplat?**”
 - „**Unde simțiți durere?**”

4. Apelul de urgență și primele măsuri

- Sunați la **112** dacă există răniți!
- Furnizați informații precise:
 - **Locul accidentului**
 - **Numărul și starea răniților**
 - **Tipul leziunilor vizibile**
 - **Există persoane blocate**

5. Până la sosirea ambulanței

- **Rămâneți la fața locului!**
- Să ajutăm persoanele rănite, chiar și **printr-o conversație liniștitoare!**

3.4. Mijloacele de transport public pe traseu fix și riscul de accident

1. Caracteristicile transportului pe cale fixă

- Au o capacitate de transport mai mare decât autobuzele și troleibuzele.
- Circulă pe o cale ferată construită în prealabil, care poate fi independentă de drumul public sau poate traversa acesta.
- Cele mai comune mijloace de transport sunt: **trenurile, HÉV, tramvaiele.**
- **Tramvaiele** fac parte în principal din transportul urban și circulă adesea pe mijlocul drumului public.

2. Cauza cea mai frecventă a accidentelor

- Accidentele la **tregerile la nivel cu calea ferată** și pe liniile de tramvai sunt cauzate cel mai adesea de **neatenția șoferilor.**
- **Datorită masei mari** a vehiculelor feroviare, acestea au nevoie de o distanță de frânare mai lungă, astfel încât vehiculele care circulă în fața **lor sunt** adesea **împinse pe o distanță mare.**
- În cazul trenurilor, acest lucru se întâmplă adesea în locuri unde nu există **carosabil sau trotuar amenajat**, ceea ce îngreunează operațiunile de salvare.
- Locul accidentelor de tramvai din oraș **este mai ușor de accesat**, dar aici este important și asigurarea unei circulații neîntrerupte.

3. Cum să ne apropiem de locul unui accident?

- **Pe jos:**
 - **Asigurați-vă** întotdeauna **că vehiculele care se apropie văd** intenția dvs. de a traversa!
 - Să pășim pe carosabil numai dacă suntem siguri că **putem traversa în siguranță.**
 - În loc să ne grăbim, să rămânem calmi, pentru a **nu provoca un nou accident!**
- **Cu autovehiculul:**
 - Încercați **să opriți în siguranță**, pentru a nu bloca traficul!
 - **Să pornim luminile de avarie** și, când este sigur, să ne îndreptăm spre locul accidentului!

4. Ce trebuie să facem pentru a acorda primul ajutor răniților?

- **Să ne informăm despre răniți:**
 - Câți oameni se aflau în mașină?
 - Au reușit să coboare sau sunt blocați din cauza ușii?
 - Dacă sunt blocați, nu încercați să deschideți ușa, așteptați ambulanța.
 - Dacă cineva nu se simte bine, întrebați-l:
 - **Unde simte durere?**
 - **Poate să-și miște membrele?**

Căutați mecanicul trenului sau șoferul tramvaiului și asigurați-vă că și acesta este în regulă.

5. Apel de urgență și măsuri suplimentare

- **Sunați la numărul de urgență 112** și furnizați următoarele informații:
 - **Locul exact al accidentului**
 - **Câți răniți sunt și ce leziuni au suferit**
 - **Există persoane blocate?**
 - **Fiți atenți la trafic!**
 - Mulți preferă să filmeze decât să ajute.
 - Dacă vedem un astfel de șofer care filmează în timp ce conduce, să încercăm **să ne ținem la distanță de el**, pentru a nu provoca un alt accident.
- **Până sosesc ambulanțele:**
 - **Să-i liniștim pe răniți!**
 - **Să ajutăm paramedicii și pompierii** cu informațiile pe care le-am obținut.

4. ACCIDENTE PE DRUMURILE NAȚIONALE

Pe drumurile care leagă orașele, pe șoselele principale, vehiculele circulă cu o viteză mult mai mare decât în interiorul orașelor. Consecința este că accidentele rutiere sunt mai grave, iar pentru salvarea și îngrijirea răniților nu mai este suficientă doar voința de a ajuta; în multe cazuri, trebuie solicitat ajutorul pompierilor.

4.1. Accidente cu motocicliști

Siguranța pasagerilor din autoturisme și camioane este garantată de numeroase dispozitive de protecție, cum ar fi:

- Centuri de siguranță
- Airbaguri
- Structura vehiculului

În cazul motocicliștilor, însă, nu există o protecție exterioară care să îi protejeze în cazul unei coliziuni. Nu există nimic care:

- Împiedice să se lovească de o mașină, un stâlp sau un copac.
- Absorbe energia de impact.

Îmbrăcămintea de motociclist și casca de protecție reduc riscul de rănire, dar oferă protecție doar până la un anumit nivel. De aceea, este deosebit de important să le acordăm o atenție sporită în timpul circulației.

1. Măsuri primare în caz de accident

- **Securizarea locului accidentului**
 - Siguranța proprie și a persoanelor rănite este aspectul primordial.
 - **În afara zonelor populate**, din cauza vitezei mai mari, este deosebit de important ca ceilalți participanți la trafic să observe la timp pericolul.
- **Avertizarea și asigurarea vizibilității**

Dacă ajungem la locul accidentului cu mașina:

 - Opriți-vă **la o distanță sigură** de locul accidentului!
 - **Porniți luminile de avarie!**
 - Astfel, îi avertizăm pe ceilalți că **trebuie să încetinească sau să oprească**.

Important! Pentru a evita un alt accident, nu opriți chiar în fața locului accidentului. Dacă cineva observă prea târziu situația și se lovește de noi, distanța poate însemna o protecție suplimentară pentru noi.

2. Acordarea primului ajutor unui motociclist rănit

Mișcați-l doar în măsura strict necesară! Pași pentru evaluarea stării persoanei rănite:

- Adresați-vă persoanei, observați-i reacțiile
- **Dacă răspunde**, întrebați-l:

- Ce s-a întâmplat?
- Unde simte durere?
- Observă vreo leziune gravă?

Pericolul leziunilor ascunse!

- Hemoragiile interne și leziunile **nu sunt întotdeauna vizibile la început**, dar în timp pot provoca o stare care pune viața în pericol.
- **Motocicliștii nu trebuie lăsați singuri, chiar dacă se simt bine!** Starea lor se poate agrava în orice moment.

3. Ce trebuie să facem în cazul unui motociclist inconștient?

- Dacă victima este inconștientă:
 - **Nu-l mișcați, decât dacă se află în pericol iminent de moarte!**
 - **Verificați respirația și pulsul!**
 - **Dacă nu are circulație, începeți resuscitarea!**
 - **Sunați la 112 și furnizați informații precise despre victimă și locul accidentului!**

4.2. Accidente rutiere – Ce trebuie să facem ?

1. Cele mai frecvente accidente

- Accidentele rutiere sunt cauzate cel mai adesea de **coliziuni între autoturisme**.
- Coliziunile la viteză mare (peste 90 km/h) sunt **deosebit de periculoase**, deoarece:
 - Vehiculele sunt grav avariate și deformat.
 - Pasagerii pot rămâne prinși între resturile vehiculelor și pot suferi leziuni grave.

2. Securizarea locului accidentului

- Este important să **ne apropiem** de locul accidentului **în condiții de siguranță**.
- Traficul **trebuie oprit sau restricționat** pentru a putea efectua operațiunile de salvare în condiții de siguranță.
- Asigurăm locul accidentului cu propriul nostru vehicul sau cu o altă mașină!



În cazul unui accident rutier, folosiți luminile de avarie – Sursa: alaktreszek.hu

3. Căutarea și evaluarea stării victimelor

- **Comunicăm** cu persoanele prezente la fața locului:
 - A existat vreun martor ocular care a ajuns mai devreme?
 - Câte persoane se aflau în vehiculele implicate?
- **Apropiati-vă cu precauție** de mașinile avariate:
 - Verificăm **dacă vedem fum** (să nu confundăm cu aburul de la lichidul de răcire)!
 - Dacă mașina s-a răsturnat pe o parte, **nu o mișcați și nu vă urcați pe ea** – verificați persoanele din interior prin geamuri!
 - Fiți atenți **la vehiculele electrice**: fumul alb poate indica o avarie a bateriei!
- **Dacă există persoane rănite în mașină**, aflați:
 - Este conștient?
 - Este blocat, se poate mișca?

4. Apelul de urgență

- **Sunați la 112** și furnizați informații precise:
 - **Unde a avut loc accidentul?** (numele drumului, direcția, numele localității părăsite, kilometrajul, dacă este cazul)
 - **Câți răniți sunt?**
 - **Există persoane inconștiente?**
 - **Sunt copii printre răniți?**
 - **Există persoane blocate?**
 - **Este implicat un vehicul electric?**
- Aceste informații **ajută la alertarea echipajelor de salvare adecvate.**

5. Până la sosirea echipajelor de salvare

- **Din cauza distanței, salvarea poate dura mai mult timp**, de aceea este important:
 - Să rămânem la fața locului!
 - **Să ajutăm persoanele rănite**, chiar dacă nu putem oferi îngrijiri medicale profesionale!
 - **Să vorbim cu ei, să-i liniștim** – de multe ori, acesta este cel mai important lucru.
 - La sosirea echipajelor de urgență, **furnizați toate informațiile** referitoare la ceea ce s-a întâmplat de la momentul apelului de urgență!

4.3. Accidente cu vehicule de marfă – La ce trebuie să fim atenți ?

Dacă într-un accident este implicat și **un vehicul de marfă**, atunci, pe lângă pericolele descrise în cazul accidentelor cu autoturisme, **trebuie să luăm în calcul și alte riscuri. De ce este mai periculos un accident cu un vehicul de marfă?**

Camioanele transportă **cantități mari de mărfuri** – produse alimentare, articole tehnice, îmbrăcăminte și materii prime industriale. Acestea nu prezintă niciun pericol dacă sunt ambalate corespunzător; cu toate acestea, **în cazul unui accident**, dacă ambalajul sau containerul de transport se deteriorează, **substanțe periculoase** pot ajunge în mediu, ceea ce poate pune în pericol persoanele aflate în apropiere. Din păcate, există substanțe periculoase care nu pot fi detectate cu simțurile, dar inhalarea lor poate provoca leziuni grave de sănătate sau chiar moartea. Dacă pe camion se află substanțe care pot fi periculoase pentru noi, acestea sunt semnalizate în mod vizibil, cu plăci pe toate părțile vehiculului, și sunt vizibile chiar și de la distanță.

1. Ce trebuie să facem în primul rând în cazul unui accident cu un camion

- **Verificarea siguranței noastre** – Să verificăm dacă substanțele transportate nu reprezintă un pericol pentru noi!
- **Identificarea substanțelor periculoase** – Pe lateralele și în partea din față a camionului se află **plăci de avertizare** care ajută la identificarea pericolului.

2. Cum pot fi identificate substanțele periculoase?

Două tipuri de plăci ajută la identificare:

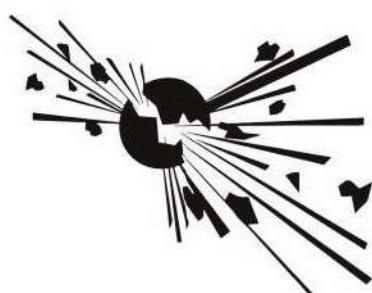
Plăcuțe ADR

Acestea sunt **pătrate colorate, așezate pe colțuri**, pe care se află **simboluri**.



Plăcuțe ADR

Atât culorile, cât și simbolurile au o semnificație clară pentru specialiști. Simbolurile pot fi interpretate de oricine, nu este necesară o pregătire prealabilă pentru a le înțelege semnificația. Câteva exemple:



Materiale explozive



Substanțe toxice



Substanță inflamabilă

Panou de avertizare portocaliu

Acesta este un **tabel format din două rânduri de cifre**, care servește la indicarea gradului de pericol și a clasificării substanței transportate.

- **Rândul superior:** Indică natura pericolului (de ex. inflamabil, toxic etc.).
- **Rândul inferior:** numărul de identificare al substanței, care indică denumirea exactă a acesteia.

Exemplu: Un astfel de tabel poate indica faptul că vehiculul transportă **benzină**, care este **lichidă și ușor inflamabilă**.



Panou de avertizare

Ce trebuie să facem în cazul scurgerii unei substanțe periculoase?

- **Dacă nu există scurgeri:** Procedăm conform instrucțiunilor prezentate în cazul accidentelor rutiere.
- **Dacă substanța periculoasă s-a răspândit în aer liber:**
 - **Îndepărtați-vă imediat de locul incidentului la cel puțin 100 de metri!**
 - **Avertizați și alte persoane să nu se apropie!**
 - **Sunați la 112 și precizați:**
 - **Culorile, simbolurile și numerele plăcilor de semnalizare a pericolului!**

Important! Multe substanțe periculoase necesită **echipamente și proceduri speciale** în timpul intervenției, de aceea echipajele de salvare **trebuie să știe cât mai repede posibil** exact ce substanță a ajuns în mediu.

PERICOLE ÎN NATURĂ

I. PERICOLELE DIN NATURĂ

Natura este minunată, dar poate ascunde și numeroase pericole. În acest articol vă prezentăm cele mai frecvente pericole din natură cu care se poate confrunta un drumeț, un excursionist sau chiar un locuitor al orașului. Scopul nostru este să oferim tuturor cunoștințe ușor de înțeles și de aplicat, pentru ca fiecare să se poată bucura în siguranță de frumusețile naturii.

1. Accidente cauzate de incendii de vegetație

A. INCENDIU DE TĂIȘ

B. INCENDIU DE PĂDURE

Din punctul de vedere al incendiilor în aer liber, primăvara este cea mai periculoasă perioadă, întrucât, când vremea este frumoasă, mulți oameni aleg să petreacă timpul în aer liber sau încep lucrările de grădinarit. Pericolul este reprezentat, pe de o parte, de vegetația uscată și de frunzele căzute, în care focul se propagă ușor și rapid, iar pe de altă parte, de neglijența umană, întrucât 99% din incendiile în aer liber sunt cauzate de activitatea umană.

Incendiile forestiere și riscurile pe care le prezintă reprezintă o provocare din ce în ce mai mare pentru sectorul de apărare.

Daunele pot fi prevenite cel mai ușor dacă suntem conștienți de regulile de bază privind aprinderea în siguranță a focului în aer liber și prevenirea incendiilor:



Adesea, incendiile sunt cauzate de neglijența umană – Sursa: feol.hu

- Focul trebuie aprins numai în condiții meteorologice adecvate, când nu bate vântul.
- Trebuie să ne asigurăm că avem la îndemână materiale și instrumente adecvate pentru stingerea focului – apă, nisip, unelte manuale.
- Se poate aprinde doar un foc de dimensiuni pe care îl putem supraveghea în permanență.
- Nu se va lăsa focul nesupravegheat, nici cărbunii care nu s-au stins complet, nici cenușa.
- După ardere, focul trebuie stins cu grijă și trebuie să vă asigurați că s-a stins cu adevărat.

Ce trebuie să facem dacă izbucnește un incendiu de pădure?

- Rămâi în direcția vântului și încearcă să fugi de foc!
- Dacă nu poți fugi, căutați o sursă de apă sau întindeți-vă pe o suprafață umedă, ferită de fum!
- Pentru a-ți proteja hainele, acoperă-ți fața cu o cârpă umedă!

Reguli de comportament

Prima și cea mai importantă sarcină în prevenirea situațiilor de urgență este semnalarea situațiilor și fenomenelor neobișnuite către organismele și persoanele competente, în primul rând către șeful responsabil de la locul de muncă sau de la domiciliu sau către un serviciu de gardă (poliție, pompieri, protecția civilă), respectiv autorităților locale sau oricărui serviciu de gardă sau dispecerat sectorial.

Semnalul trebuie să fie clar: locul, ora și fenomenul, indicând cât mai precis natura pericolului. Înainte de aceasta sau în același timp, trebuie încercată și intervenția personală pentru prevenirea evenimentului cu pagube preconizate, avertizând cu privire la pericol pe toți cei care ar putea fi afectați direct și, pe cât posibil, trebuie localizată paguba și securizat locul accidentului.

Trebuie însă să reținem că, prin comportamentul nostru incorect, neprofesionist sau imprudent, ne putem pune pe noi înșine și pe ceilalți în pericol și, în unele cazuri, chiar putem provoca o catastrofă prin dorința noastră de a ajuta. De aceea, intervenția trebuie să fie întotdeauna bine gândită și prudentă, iar primul ajutor trebuie acordat doar în acest mod! **Principiul de bază este că salvarea vieții este prioritară.**

Este important să nu rămânem fără autorizație la locul accidentului sau în zona de pericol și, după sosirea echipajelor de salvare, să lăsăm salvarea în seama organizațiilor pregătite și echipate în acest sens. Dacă se solicită ajutorul nostru, să respectăm instrucțiunile comandantului de la locul accidentului!

Nu se pot oferi instrucțiuni generale de protecție personală valabile în toate situațiile. Cu toate acestea, este util ca, împreună cu persoanele care au nevoie de

ajutor, cât mai repede într-un loc protejat, la distanță. O batistă ținută în fața feței poate fi adesea salvatoare, împiedicând inhalarea gazelor periculoase.

Să luăm în serios chiar și rănilor ne semnificative și starea de rău și să apelăm la medic, în special dacă ne-am aflat în apropierea unui accident cu risc biologic, chimic sau radiologic.

Să respectăm fără întârziere instrucțiunile și apelurile primite, chiar dacă nu suntem convinși de necesitatea lor. **Prudența și rapiditatea pot salva vieți.** Să urmărim știrile și să fim la curent cu evenimentele, pentru a putea reacționa la timp și în mod adecvat la schimbări. Să ne pregătim pentru izolare, pentru părăsirea locului în care ne aflăm, pentru salvarea bunurilor noastre și pentru împachetarea bunurilor esențiale necesare supraviețuirii (apă potabilă, alimente, îmbrăcăminte, medicamente, truse de prim ajutor, articole de igienă personală etc.).

Să evităm deplasările nejustificate, utilizarea telefonului și suprasolicitarea rețelelor de utilități! Să rămânem pe loc până când nu primim instrucțiuni contrare! Prin fuga spontană, determinată de panică, nu facem decât să ne expunem la un pericol și mai mare. În clădiri, să ne așezăm în încăperile interioare mai sigure, unde riscul de leziuni mecanice este cel mai mic.

Cea mai importantă opțiune, care oferă speranță în orice situație, este să analizăm situația în care ne aflăm și posibilele consecințe ale acțiunilor noastre, să nu intrăm în panică și să încercăm să ne calmăm și semenii.

2. Atacuri ale animalelor sălbatice

Dacă se întâmplă să avem o întâlnire neașteptată cu un animal sălbatic de talie mare în pădure, atunci să scoatem un sunet și să-i dăm de înțeles animalului că suntem acolo!

Într-un mediu în care nu cunoaștem regulile, merită să ne comportăm cu reținere, dar asta nu înseamnă că ar trebui să renunțăm la drumeții și plimbări în natură; mai bine să ne informăm ce trebuie să facem în situații extreme!

Animalele sălbatice se feresc, în general, de om, iar acest lucru este valabil și pentru toate speciile noastre de vânat mare. În anumite zone ale țării noastre au apărut recent câțiva urși și lupi care se hrănesc cu animale de vânatoare; aceștia se comportă, în principiu, diferit, dar și pentru ei este caracteristică tendința de a se ține la distanță de om. Marile noastre animale ruminante și mistreții atacă rar oamenii. Vizitele zgomotoase și gălăgioase în pădure, caracteristice turiștilor și culegătorilor de ciuperci, îi determină, în principiu, să se retragă la timp, la o distanță suficientă.



Rămâneți în mașină

Este important ca vizitatorii pădurii să rămână în apropierea traseelor turistice și să se plimbe prin pădure în perioadele recomandate de silvicultori.

Dacă totuși întâlnim un animal sălbatic, dar acesta nu ne-a observat, să părăsim locul imediat, pe cât posibil fără să atragem atenția, în liniște. Dacă animalul ne observă, să nu încercăm să-l alungăm cu pietre sau cu orice altceva.

- În cazul unei întâlniri cu un animal, este interzis să părăsim vehiculul!
- Nu hrăniți animalul sălbatic și nu-l fotografiați de aproape!
- Dacă animalul sălbatic încearcă să se apropie, lăsați mâncarea pe care ați adus-o într-un singur loc și îndepărtați-vă încet de zonă, urmărind animalul cu atenție!
- Nu priviți animalul sălbatic în ochi, deoarece acest lucru poate provoca agresivitate, dar nici nu îi întoarceți spatele.
- Dacă animalul se apropie, nu-l provocați și nu faceți mișcări bruște!
- Dacă totuși se apropie de noi, să ne întindem pe burtă, să ne acoperim capul cu mâinile și să rămânem nemișcați!
- Și în cazul plimbării câinilor sau al vânătorii cu câini se poate crea o situație periculoasă dacă câinele, fugind de vânat, se întoarce înapoi la stăpân – chiar și însoțit de animalul care îl urmărește.
- Nu depozitați alimentele cu miros puternic în cort. Noaptea, este recomandat să le puneți mai departe de cort, într-un loc inaccesibil animalelor, de exemplu într-un copac.

3. Accidente cauzate de fenomene naturale

A. INUNDAȚII

B. INUNDAȚII BRUSTE

Reguli de comportament în caz de inundații

Dacă se apropie o inundație, procedați după cum urmează:

- Înainte de a părăsi casa, opriți alimentarea cu apă, gaz și electricitate!
- Închideți ferestrele și ușile, pentru a nu fi sparte de vântul puternic, apă, obiecte plutitoare sau resturi!
- Eliberați animalele de companie și îndrumați-le către locurile de refugiu cunoscute, asigurându-vă că luați cu voi și obiectele de valoare!
- Luați câteva lucruri în casă sau așezați-le pe jos, într-un loc sigur (mobiliu de grădină, unelte de grădărit sau alte obiecte care se pot mișca și pot fi luate de vânt sau de apă)!
- Dacă părăsiți casa, luați cu voi actele de identitate, alimente, apă, trusă medicală, surse de iluminat, radio și haine groase!
- Porniți radioul, televizorul, fiți atenți la informațiile din exterior, la difuzoare, la sirene și informați-vă și vecinii!
- Nu sunați decât pentru a cere ajutor!
- Dacă s-a dispus evacuarea, nu vă opuneți, urmați instrucțiunile!
- Pregătiți un pachet de „supraviețuire”!
- Închideți și opriți gazul, curentul electric și apa dacă părăsiți locuința și închideți ușile și ferestrele!
- Transportați pachetul într-un rucsac sau într-o geantă de umăr, lăsând mâinile libere!
- Îmbrăcați-vă în straturi, confortabil!
- Gândiți-vă și la nevoile membrilor familiei!
- Mergeți pe jos până la locul de adunare indicat!
- Deplasați-vă în grup, pentru a vă putea ajuta reciproc!
- Așteptați instrucțiuni suplimentare la locul de adunare!
- Nu dați crezare zvonurilor alarmiste și nu le răspândiți!
- Aveți încredere în cei care sunt pregătiți să vă apere și care își asumă riscul pentru dumneavoastră!

Regula de bază: apa revărsată este imprevizibilă, nu intrați în ea decât dacă nu mai aveți altă opțiune. Din regulile de comportament de mai sus, trebuie să alegeți în funcție de faptul dacă puteți părăsi clădirea în care vă aflați sau nu.



Baraj mobil împotriva viiturilor – Sursa: villamarviz.hu

Reguli generale de comportament în cazul dispunerii evacuării:

- după ce populația află de undeva despre ordinul de evacuare, primul și cel mai important lucru pentru dumneavoastră este să vă întoarceți acasă, dacă este posibil, și să vă „adunați” membrii familiei, deoarece familia trebuie să se pregătească împreună pentru evacuare,
- O cerință fundamentală este respectarea instrucțiunilor autorității care coordonează evacuarea și prezentarea la ora stabilită la punctul de adunare;
- prima sarcină este alcătuirea pachetului de urgență (de supraviețuire),
- trebuie să se utilizeze ruta de evacuare indicată,
- în timpul evacuării se aplică principiul menținerii familiei unite,
- dacă, la apariția situației de urgență, elevii se află la școală, iar profesorul este responsabil pentru elevii clasei, acesta îi va conduce la locul de adunare pentru evacuare și va preda lista cu numele lor la locul de primire,
- fiecare trebuie să decidă dacă se duce la locul de primire pe care l-a stabilit singur, de exemplu la rude, sau la locul desemnat pentru primire,
- trebuie acordată o atenție specială copiilor rămași singuri, persoanelor în vârstă și bolnavilor; bolnavii imobilizați trebuie înregistrați la punctul de adunare, iar până la sosirea echipelor de intervenție, cineva trebuie să rămână lângă ei;
- nimeni nu trebuie să-și pună viața în pericol pentru a proteja bunurile familiei, deoarece paza imobilelor și a altor bunuri lăsate în urmă este asigurată de poliție, poliția locală și organizațiile de pază și protecție.

La părăsirea locuinței:

- trebuie să opriți curentul electric, aparatele electrice, iluminatul,
- trebuie închise conductele de apă și gaz, precum și instalațiile,
- trebuie stinse focurile din sobe și aragaze,
- trebuie să închideți ferestrele, dacă există, trebuie să coborâți obloanele,
- ușa apartamentului trebuie încuiată,
- membrii familiei imobilizați sau bolnavi trebuie anunțați la punctul de adunare și trebuie așteptat, sub supravegherea unui membru al familiei care rămâne în urmă, până când transportul lor se realizează la nivel central.

Dacă inundația vă surprinde în casă:

- Duceți obiectele mobile pe acoperișul casei; opriți aparatele electrice și mutați-vă cu întreaga familie într-un loc de refugiu (etajele superioare, acoperișurile, înălțimile sau alte locuri dominante) care nu poate fi atins de nivelul maxim al apei!
- Dacă nu ați reușit să părăsiți casa la timp, urcați pe acoperiș și așteptați salvarea!
- Nu uitați să luați cu voi echipamentul de urgență!

În caz de inundații:

- Păstrați-vă calmul!
- Nu ignorați avertismentele transmise de autorități!
- Contribuiți la apărarea localității!
- Participați la ridicarea digurilor cu saci de nisip!
- Dacă autoritățile recomandă acest lucru, evacuați zona! Încercați să vă salvați pe dumneavoastră și familia dumneavoastră!
- Urmați recomandările autorităților și mergeți la cele mai apropiate adăposturi!



Protejarea bunurilor este treaba poliției – Sursa: hvg.hu

Propria viață este mai importantă decât animalele și obiectele, bunurile din casă.

- Verificați dacă sunteți rănit sau dacă există persoane rănite în jurul dumneavoastră!
- În caz de urgență gravă, sunați la 112: pompieri, ambulanță, poliție!
- Asigurați-vă că clădirea nu este avariata! Nu intrați dacă există riscul prăbușirii clădirii!
- Stați departe de stâlpii de la care au căzut cablurile!
- Nu beți apă din fântână până când autoritățile nu vă confirmă că apa este potabilă!
- Ascultați sfaturile medicilor cu privire la vaccinurile de protecție împotriva bolilor care pot apărea după inundații!
- Curățați-vă locuința îndepărtând noroiul!

C. CUTREMUR

Reguli de comportament

Cel mai important este să căutați imediat un adăpost sigur și să rămâneți acolo, fără să vă mișcați, până când cutremurul trece!

Dacă vă aflați într-o clădire:

- Nu părăsiți clădirea, nu ieșiți pe balcon și nu folosiți liftul!
- Căutați adăpost sub o masă sau un birou, eventual sub un toc de ușă fără geam!
- Dacă cutremurul vă surprinde pe hol, ghemuiți-vă lângă peretele interior!
- Protejați-vă în special fața și capul!
- Încercați să vă îndepărtați cât mai mult de ferestre, sticlă, oglinzi, rafturi de cărți și de obiecte, precum și de mobilierul înalt, care, în cazul în care cad, pot provoca răni!

Dacă vă aflați într-un lift:

- Apăsăți butonul de alarmă!
- Dacă liftul s-a oprit, ieșiți din el cât mai repede posibil și căutați un adăpost sigur!

Dacă vă aflați într-un loc public, de exemplu într-un magazin:

- Încercați să vă îndepărtați cât mai mult de zonele în care se află obiecte grele la o înălțime mai mare de un metru și îndepărtați-vă de ferestre!

Dacă vă aflați în afara clădirii:

- Stați departe de ferestre, clădiri/balcoane, poduri, cabluri electrice sau stâlpi!



Instrucțiunile trebuie respectate – Sursa: infostart.hu

- Păstrați o distanță de cel puțin 10 metri față de cablurile electrice căzute!
- Nu încercați să intrați în clădiri, deoarece majoritatea accidentelor au loc în astfel de situații (de exemplu, din cauza căderii coșurilor de fum, a tencuielii sau a cioburilor de sticlă)!

Dacă vă aflați într-un vehicul:

- Rămâneți în vehicul!
- Opriți vehiculul fără a bloca drumul/traficul, pe cât posibil departe de clădiri, poduri și stâlpi!
- Dacă în apropiere se rup cabluri electrice, nu coborâți din vehicul până la sosirea serviciului de salvare!

Dacă vă aflați în aer liber (de exemplu, pe un munte sau un deal):

- Căutați un loc sigur, departe de pantele cu risc de alunecare!
- Fiți precauți, deoarece sunt posibile căderi de pietre, alunecări de teren, iar copacii se pot prăbuși!

Informațiile menționează în mod special cum trebuie să vă comportați după un cutremur. Majoritatea acestor recomandări se aplică, desigur, în cazul cutremurelor mai puternice:

- încercați să rămâneți calm și să-i liniștiți pe oamenii și copiii speriați din apropiere
- dacă sunteți blocat sub dărâmături sau într-un spațiu închis, atunci, dacă este posibil, bateți la intervale regulate cu un obiect dur în cea mai stabilă și mai dură parte a locului în care sunteți blocat, pentru a trimite astfel semnale echipelor speciale de căutare și salvare, care vă pot identifica și localiza

- Nu folosiți telefonul fără motiv, ci doar în caz de pericol de moarte, deoarece autoritățile au nevoie de toate liniile libere; în caz de pericol de moarte, încercați să comunicați concis și succint situația în care vă aflați
- nu aprindeți chibrituri sau lumini și verificați starea conductelor de gaz cu apă și săpun; dacă observați o scurgere de gaz, deschideți fereastra și închideți robinetul de gaz
- dacă alimentarea cu apă funcționează, încercați să faceți provizii (umpleți cada sau alte recipiente), deoarece alimentarea se poate întrerupe ulterior
- verificați locuința/clădirea pentru a vedea dacă au apărut daune majore, acordând o atenție specială pereților, tavanului, acoperișului, precum și intrărilor și ieșirilor
- dacă trebuie să părăsiți locuința deoarece nu este sigură, aveți grijă la scări și la lifturi
- respectați instrucțiunile autorităților (la radio, la televizor, pe internet sau prin intermediul altor aplicații mobile)
- folosiți mașina numai în caz de urgență; în acest caz, drumurile trebuie lăsate libere, pe cât posibil, pentru ambulanțe, pompieri și alte vehicule de urgență

Rucsacul de urgență trebuie să conțină următoarele:

- apă (4 litri pe persoană pe zi; pentru un animal de companie se recomandă 30 ml de apă pe zi)
- alimente (este recomandat să puneți alimente care nu necesită refrigerare, gătit sau coacere, de exemplu conserve, batoane energetice, gem și altele asemenea. Nu trebuie uitată nici hrana animalelor de companie)
- îmbrăcăminte (îmbrăcăminte adecvată sezonului, precum și lenjerie intimă)
- saci de dormit (2 pături groase de persoană)
- trusă de prim ajutor



Rucsac de urgență
Sursă: winterthurmedical.com/

- obiecte de uz zilnic (radio cu baterii, lanternă cu baterii, fluier pentru semnale sonore, telefon mobil cu încărcător și baterie externă)
- articole de igienă (hârtie igienică, șervețele umede, săpun, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți)
- obiecte personale (documente de identitate, bani, numere de telefon importante)

La alcătuirea pachetului, trebuie să se țină cont neapărat de faptul că părăsirea locuinței se va face cu un mijloc de transport asigurat centralizat sau, eventual, pe jos. Este important ca pachetul alcătuit să fie ușor de transportat și să nu depășească 20 kg. Pe pachet trebuie să fie menționate numele și adresa, iar pe hainele copilului trebuie să fie scris sau cusut, pe cât posibil, numele și anul nașterii. Trebuie atașat un document care să menționeze eventualele alergii la medicamente. Trebuie evitată împachetarea obiectelor și a ustensilelor care nu sunt necesare în viața de zi cu zi, deși, dacă se încadrează în greutate, este recomandat să se pună jucăria preferată a copilului.

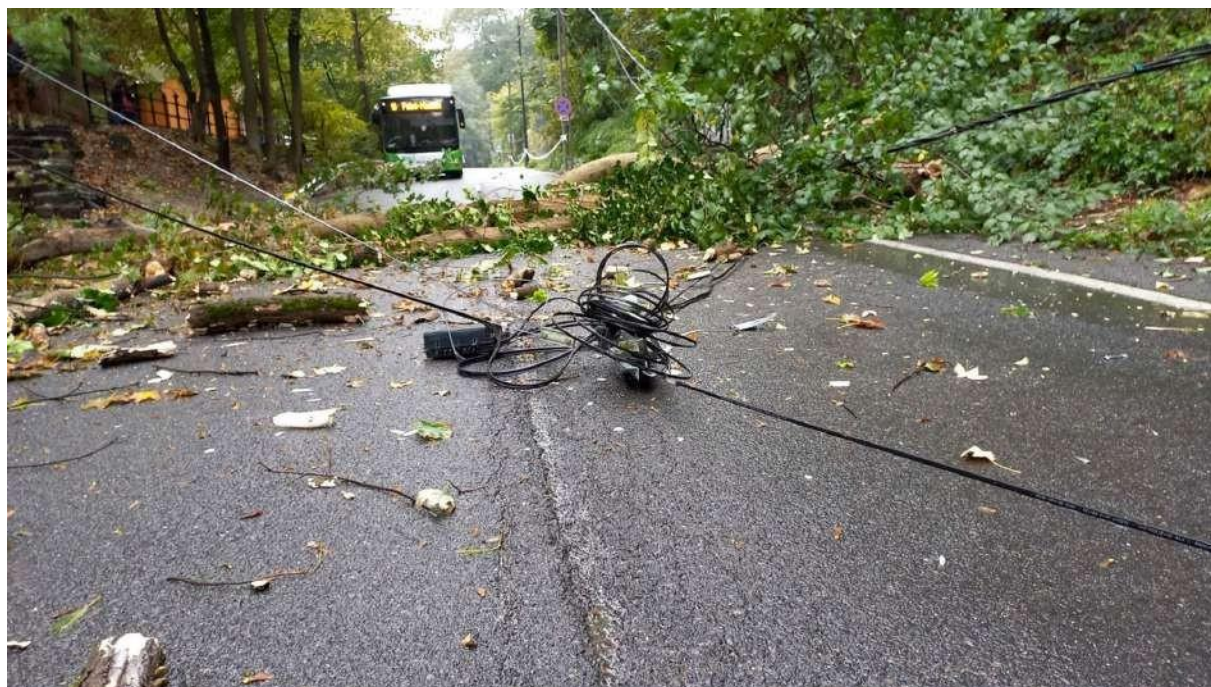
D. FURTUNI, FULGERE

Deși furtunile puternice pot izbucni brusc nu doar vara, totuși în perioada de primăvară și vară ne confruntăm cel mai des cu o vreme care se schimbă de la o zi la alta. Din cauza condițiilor meteorologice extreme, merită să ne pregătim pentru schimbările de vreme.

În cazul fericit, ne aflăm acasă sau într-o clădire atunci când lovește furtuna. Cu toate acestea, chiar și într-un spațiu închis nu strică să luăm măsuri de precauție pentru a preveni daunele cauzate de furtună și fulgere. O lovitură de fulger, chiar dacă lovește pământul la câteva case distanță, poate provoca o supratensiune puternică pe o rază de o sută de metri. Din această cauză toate dispozitivele noastre conectate la curent pot suferi daune.



Descărcător de supratensiune



Trebuie să vă țineți la distanță de cablurile electrice căzute – Sursa: boon.hu

Este bine să avem acasă un dispozitiv de protecție împotriva supratensiunii. Dar dacă nu avem unul, cel puțin când se apropie furtuna, să deconectăm aparatele electrice de la rețea.

Pentru propria noastră protecție, este bine să ne ferim de conductele de apă, uși și ferestre și să nu folosim dușul sau cada în timpul furtunii.

Dacă ne aflăm în mașină în momentul în care suntem surprinși de o furtună violentă, este mai bine să tragem pe dreapta! Nu trebuie să atingem părțile metalice ale vehiculului, dar este recomandat să evităm și atingerea caroseriei și a volanului. Chiar dacă fulgerul lovește mașina noastră, datorită efectului de protecție al metalului, câmpul electric exterior nu pătrunde în interiorul vehiculului.

Când ne aflăm pe plajă sau în apă, suntem mai expuși riscului de a fi loviți de un fulger. Apa atrage și conduce bine curentul electric. Să nu uităm acest lucru atunci când ne scăldăm, mergem cu barca sau chiar navigăm cu vele! Când se apropie furtuna, să ieșim din apă și să nu rămânem nici pe mal, oricât de impresionant ar fi, de exemplu, spectacolul unei furtuni involburate pe Lacul Balaton.

Când campăm sau facem drumeții în pădure, să nu uităm că și copacii care se înalță deasupra noastră atrag fulgerele! Să încercăm să nu ne adăpostim la poalele copacilor și nici să nu ne instalăm cortul acolo, ci să păstrăm o distanță de cel puțin 5 metri față de ei! Să nu uităm că sub copaci nu ne pot lovi doar fulgerele, ci și vântul puternic care smulge copacii din rădăcini, iar grindina poate provoca leziuni grave. Probabilitatea ca un fulger să ne lovească pe noi sau pe cineva din apropierea noastră este foarte mică. Cu toate acestea, nu strică să fim precauți, deoarece chiar și efectul unui fulger indirect, care trece



Apa atrage fulgerul – Sursa: hazipatika.hu

peste noi, poate fi mortal. Dacă ne aflăm într-o astfel de situație, să nu dăm crezare mitului conform căruia nu trebuie să atingem persoana lovită de fulger, pentru că ne-ar electrocuta. Corpul uman este în mare parte format din apă, care curentul electric și nu stochează electricitatea, așa că nu trebuie să ezităm să acordăm ajutor.

În cazul pierderii cunoștinței, mai întâi să ne asigurăm că victima are puls, că căile respiratorii sunt libere și că limba nu a alunecat înapoi. Dacă semnele vitale sunt adecvate, să o așezăm în poziție laterală de siguranță, dar în cazul opririi respirației sau a bătăilor inimii, să începem resuscitarea! Dacă victima este conștientă, așezați-o într-un loc sigur și solicitați asistență medicală. Indiferent de situație, sunați neapărat la numărul de urgență 112!

O furtună sau o descărcare de trăsnet poate duce la arderea unui aparat electric, la defectarea televizorului sau a computerului, ceea ce poate reprezenta un risc de incendiu. Dacă plecăm în călătorie sau chiar doar la serviciu și vedem prognoza meteo nefavorabilă, să deconectăm toate aparatele de la rețea, prevenind astfel riscul de incendiu.

Cei care locuiesc în case cu curte trebuie să fie atenți și la copacii din apropierea casei. La urma urmei, chiar dacă nu este vorba de fulgere, o furtună puternică poate provoca cu ușurință daune casei noastre. Deși perioada de tăiere a copacilor bătrâni și periculoși este de obicei primăvara, este mai bine să ne apucăm de treabă mai târziu decât niciodată.

Și este bine de știut și asta: fulgerul poate lovi chiar și pe cer senin! Putem observa fulgere chiar și la kilometri distanță de norul de furtună. Dacă observăm atât tunete, cât și fulgere, merită să numărăm. O furtună poate fi considerată periculoasă dacă între fulger și tunet trec mai puțin de 15 secunde. În astfel de cazuri, fulgerul a lovit la aproximativ 5 kilometri distanță de noi.

E. ALUNECĂRI DE TEREN

O alunecare de teren este o masă de pământ care se deplasează de-a lungul unei pante sau a unei plăci de alunecare care și-a pierdut echilibrul natural. Când se poate produce?

Alunecările de teren pot fi cauzate de mai mulți factori:

- cutremure
- operațiuni de dinamitare
- eroziunea solului (ca urmare a exploatării excesive a pădurilor, a pășunatului intensiv, a aratului, a arderii)
- precipitații abundente



Alunecările de teren pot provoca pagube uriașe – Sursa: hirado.hu

Localitățile situate în apropierea versanților montani și a dealurilor sunt considerate zone extrem de periculoase.

Efectul de fixare a solului exercitat de rădăcini este bine cunoscut. Dacă vegetația este distrusă, solul devine extrem de vulnerabil, deoarece este expus în mod direct la acțiunea apei și a vântului. Dacă la vârful unei pante se acumulează un exces de apă, acesta crește presiunea exercitată asupra stratului de pământ și pietre afânate de dedesubt. Structura solului se slăbește, ceea ce poate duce la producerea unei alunecări de teren.

Dacă solul se prăbușește, distruge tot ce îi stă în cale. Resturile se pot năpusti în jos cu o viteză de până la 77 km/h. Victimele alunecării de teren pot fi îngropate sub multe tone de noroi și resturi.

Pământul în mișcare smulge cu el stânci grele și vegetație, distruge clădirile și drumurile, rupe cablurile electrice, lăsând supraviețuitorii fără adăpost, curent electric și apă.

Eforturile de salvare sunt adesea îngreunate de distrugerea drumurilor și a căilor ferate, iar mulți oameni mor din cauza epidemiilor și a foametei care urmează alunecărilor de teren.

Cum ne putem proteja?

Cea mai periculoasă perioadă este cea a ploilor de la începutul primăverii. Localitățile situate în apropierea versanților montani și a dealurilor sunt considerate zone extrem de periculoase. În această perioadă, nu trebuie să organizăm excursii în zone cu astfel de caracteristici de mediu. Protecția împotriva alunecărilor de teren poate fi realizată prin proiectarea inginerescă a cu ajutorul unor instalații tehnice, cum ar fi zidurile de protecție a drumului, dar există locuri pe care ar fi bine să le ocoliți în timpul lucrărilor de construcție. Informarea populației poate juca un rol important în acest sens.

4. Accidente în munții

A. DRUMEȚII MONTANE

Dacă ne pregătim să mergem în drumeție la munte, mai întâi trebuie să verificăm prognoza meteo pentru zona respectivă, pentru a vedea dacă vremea va fi potrivită pentru excursie. Un alt aspect important de luat în considerare este faptul că, la altitudini de peste 1500 de metri, în munți încă mai este zăpadă în cea mai mare parte a anului. În consecință, dacă alegem munții mai înalți, trebuie să ne adaptăm echipamentul la aceste condiții. Cu o pregătire adecvată, luând în considerare condițiile și acționând cu prudență, numărul accidentelor poate fi redus la minimum, chiar dacă nu poate fi redus la zero. La fel ca în cazul celorlalte sporturi.

Cel mai bine este să sunați la 112 dacă aveți probleme.

Ce trebuie să facem dacă ne aflăm în pericol sau avem un accident în munți? Răspunsul salvatorilor montani este că cel mai bine este să sunăm la 112, deoarece astfel vom fi conectați direct cu serviciul cel mai apropiat. Acest număr poate fi apelat de oriunde există semnal de telefonie mobilă, iar apelul va fi redirectionat imediat către serviciul de salvamont din zona în care ne aflăm. Astfel, echipele de salvare pot ajunge cât mai repede la persoana care se află în pericol.

Excursii sub 1500 de metri: atenție la urși!

Potrivit serviciului de salvamont, toate traseele situate sub 1500 de metri sunt practicabile. „Cel mai bine este să le parcurgem în grup. Cei care aleg o drumeție mai ușoară în zonele de altitudine mai mică pot porni la drum fără teamă. Pădurea este frumos înverzită peste tot la aceste altitudini. La fel ca și aici, trebuie să fim atenți la prognoza meteo și este bine să nu mergem singuri în drumeție, ci cel puțin în doi. Oriunde mergem în România, dacă ne aflăm în zone împădurite, merită să fim precauți, să fim atenți la animalele sălbatice, în special la urși, deoarece aceștia sunt activi.

„Dacă ne facem remarcați, dacă stăm de vorbă și, din când în când, ne oprim pe potecile din pădure, este aproape sigur că nu ne vom întâlni cu ei, pentru că și ei ne evită compania”, a enumerat salvatorul montan sfaturile.

Lanternă frontală, pelerină de ploaie, telefon încărcat

Potrivit specialiștilor, trebuie să luăm cu noi cel puțin un litru de apă, deoarece în timpul drumeției este bine să ne hidratăm regulat.

Specialistul recomandă ca rucsacul să nu fie prea greu, dar să conțină tot ce ar putea fi necesar în caz de urgență, întrucât pe munte se poate întâmpla oricând ceva neprevăzut. Tocmai de aceea, nu trebuie să lipsească din rucsac lanterna frontală, pelerina de ploaie, provizii de mâncare, eventual ceva dulce, și să nu uităm să ne încărcăm telefonul. Este foarte important ca telefonul nostru să fie încărcat la maxim, să nu plecăm cu o încărcare de 20–30%, deoarece accidentele se întâmplă de obicei în a doua parte a zilei, când suntem mai obosiți și nu suntem suficient de atenți. La sfârșitul zilei, un telefon cu o încărcare scăzută de dimineață se va descărca și ne va fi greu să chemăm ajutorul.

Câinii ciobănești sunt mai agresivi

Câinii care păesc turmele de oi reprezintă, de asemenea, o problemă reală; se întâmplă des ca aceștia să fie atacați de urși. Și păstorii se tem de urși la fel de mult ca și excursioniștii, adică mai mult decât în trecut, întrucât în ultima vreme se plimbă mai mulți urși prin păduri. De aceea, au cumpărat câini mai mari și mai mulți, ceea ce a dus la faptul că, de exemplu, nu pot să le ofere o cantitate adecvată de hrană, iar din această cauză câinii sunt mai agresivi. Așadar, dacă mergem în drumeție și vedem o turmă, cel mai bine este să încercăm să o ocolim sau să ne oprim și să așteptăm până trece. Este bine să avem la noi spray anti-urs, deoarece acesta poate fi folosit atât împotriva urșilor, cât și a câinilor. În plus, cel mai bine este ca grupul să rămână împreună, fără să ne împrăștiem lângă o turmă de oi.



Trebuie să se acorde atenție și pericolului reprezentat de urși – Sursa: szekelyfoldiinfo.ro



Câini de turmă adunați în haită – Sursa: szekelyhon.ro

Soluția este să rămânem în grup, să nu țipăm și să nu intrăm în panică. Nu trebuie să țipăm la câini – la fel cum nu trebuie să țipăm nici la urși. Merită să le vorbim, cu un ton calm, fără să țipăm. Trebuie să încercăm să evităm contactul vizual. În orice caz, este mai sigur dacă suntem mai mulți în excursie, dar, în același timp, trebuie să evităm turmele de oi. Dacă nu ați reușit să le evitați, atunci grupul trebuie să rămână împreună și să vorbească cu animalul, eventual să-l cheme pe păstor, pentru ca acesta să vină cât mai repede și să ia câinii de lângă noi.

Nu este cea mai eficientă metodă să încercăm să-i ademenim cu sandvișul nostru, adică să aruncăm mâncare câinilor. Se poate încerca, au fost cazuri în care a funcționat, dar au fost și situații în care, după ce a mâncat, s-a întors, dar nu mai aveam ce să-i dăm.

Să ne informăm dinainte!

Dacă plecăm la munte, cel mai important lucru este să citim cu atenție în prealabil unde mergem și să ne informăm despre cum va fi vremea acolo.

Este important să citim în prealabil despre traseul la care dorim să participăm, pentru a afla care este gradul de dificultate al acestuia. Informații despre acest lucru se pot găsi și pe internet.

Prevenirea accidentelor este ansamblul măsurilor care permit evitarea accidentelor prin eliminarea cauzelor care le provoacă.

REGULILE DE BAZĂ ALE PREVENIRII

- Asigură-te că te hrănești corespunzător înainte și în timpul drumeției!
- Înainte de drumeție: o cină bună cu o seară înainte, un mic dejun consistent înainte de drumeție.
- În timpul excursiei: să bem des (încă înainte de a ne fi sete), lichide calde, dacă este posibil! Să respectăm – pe cât posibil – ritmul biologic al meselor și somnului! Consumul zilnic al unui speolog este de 5–6000 de calorii.
- Să ne cunoaștem propriile capacități fizice și tehnice, să nu subestimăm dificultățile!
- Să știm ce trebuie să facem în caz de accident!
- Să avem cel puțin cunoștințe minime de salvare!
- Să formăm grupuri din membri cu cunoștințe omogene și cu același nivel de pregătire!
- Să avem echipament complet și în stare bună: iluminat, îmbrăcăminte (ove-rall...)! Să avem la noi folia de supraviețuire (în cască, dacă nu este prea mare, sau în bocanci) și fișa medicală (autocolant, lipit pe cască)!
- Cei doi membri din spatele grupului trebuie să meargă întotdeauna împreună pe durata excursiei!
- Trebuie să cunoaștem tehnica folosită (escaladă artificială, exploziv, etc.)!



Folia de salvare (izolantă), ocupă puțin spațiu și este utilă – Sursa: sarkcsillagsport.hu

B. SPORTURI DE MUNTE

La ce trebuie să fim mereu atenți

- Nu porniți obosiți la coborâre! Dacă sunteți obosiți, faceți o scurtă pauză! Cele mai multe accidente au loc după-amiaza, la sfârșitul zilei de schi.
- Dacă ne odihnim, să o facem întotdeauna în partea de sus a pârtii, nu în treimea de jos sau de mijloc.
- Evitați să schiați cu viteză în zonele deosebit de aglomerate!
- Cursurile de schi autodidacte nu pot înlocui instructorii de schi. Nu încercați să vă descurcați fără schiuri! Astfel, puneți în pericol nu numai propria integritate fizică, ci și pe cea a celorlalți.
- Cunoștințele de bază nu sunt suficiente. Există cursuri și pentru schiorii avansați.
- Medicii care practică în zona stațiunilor de schi sunt, în general, foarte bine pregătiți pentru a trata leziunile care apar în astfel de situații. Cu toate acestea, unii medici recomandă intervenții chirurgicale locale chiar și atunci când acestea nu sunt neapărat justificate. Pacienții au dreptul să decidă singuri dacă doresc să fie tratați la fața locului sau în apropierea domiciliului lor!

Condiție fizică

Schiul este un sport care implică un efort intens și care solicită foarte mult organismul din cauza concentrației scăzute de oxigen asociate altitudinii mari. Este importantă o încălzire adecvată și o bună rezistență fizică, pe care le putem dezvolta în principal prin alergare și ciclism. În lipsa unei condiții fizice adecvate, pot apărea mai frecvent leziuni și accidente.

Alcoolul

Pe lângă scăderea capacității de concentrare și riscul de accidente, efectul vasodilatator al alcoolului crește și riscul de răcire. Consumul excesiv de alcool este un factor de excludere atât la schi, cât și la conducerea autovehiculelor.

Țigările

Efectul vasoconstrictor al fumatului intensifică circulația sanguină la vârfurile degetelor, picioare și nas, crescând astfel riscul de degerături.

Condiții de vizibilitate

La altitudini mari, vremea se poate schimba foarte repede. Se poate întâmpla ca pista, până atunci senină, să fie brusc acoperită de ceață sau de nori, moment în care este aproape imposibil să observi gropile și denivelările. Iar schiatul „pe orb” este foarte dificil și extrem de periculos.

Ochii

Lumina puternică reflectată de zăpadă poate provoca leziuni grave la ochi (de ex.: conjunctivită) și poate contribui la apariția cataractei și a slăbirii vederii la vârste înaintate. Acest lucru poate fi prevenit cu o pereche bună de ochelari de soare sau de schi, care acoperă și părțile laterale.

În caz de urgență

În urma unui accident, a condițiilor de vizibilitate reduse sau a unei avalanșe, se poate întâmpla să pierdem legătura cu civilizația. În lipsa unui adăpost, pentru a preveni hipotermia, trebuie să construim o colibă de gheață, să săpăm o groapă de dimensiuni adecvate în zăpadă sau, cel puțin, să căutăm un loc ferit de vânt și de precipitații. Membrii grupului trebuie să se strângă unul lângă altul, iar cei care se află singuri în pericol trebuie să se ghemuiască, reducând astfel riscul de hipotermie.

Căderea

- Marea majoritate a accidentelor care pot fi evitate sunt cauzate de „căderi executate greșit”. Atât schiorii profesioniști, cât și începătorii își pot pierde controlul asupra schiurilor. Așadar, dacă tot trebuie să cădem, să vedem unde și, nu în ultimul rând, cum.
- Evitați terenurile pietroase și înghețate și, pe cât posibil, nu îi împingeți pe ceilalți schiori!
- Înainte de a cădea, încercați să încărcați schiurile în unghi drept față de pantă, pe muchie! Astfel, viteza noastră va scădea considerabil.



Cădere laterală corectă



Cădere laterală incorectă

- Încercați să vă poziționați astfel încât să atingeți solul mai întâi cu partea din spate, pe partea dinspre munte (nu vă așezați pe capătul schiului, deoarece veți aluneca rapid fără a putea controla direcția).
- Să ne întindem brațele, astfel încât nici bastonul să nu provoace leziuni! Să nu ne întindem pe baston, altfel nu ne vom putea ridica ușor.
- Protejați-vă genunchii și coatele; în timpul căderii, corpul trebuie să aibă contact cu zăpada pe o suprafață cât mai mare; dacă este posibil, țineți picioarele strânse!
- Înainte de a ne ridica, verificăm legăturile și schiul, ne poziționăm perpendicular pe linia de coborâre, înfingem muchiile dinspre vârf în zăpadă, apoi ne ridicăm încet cu ajutorul bastonului!

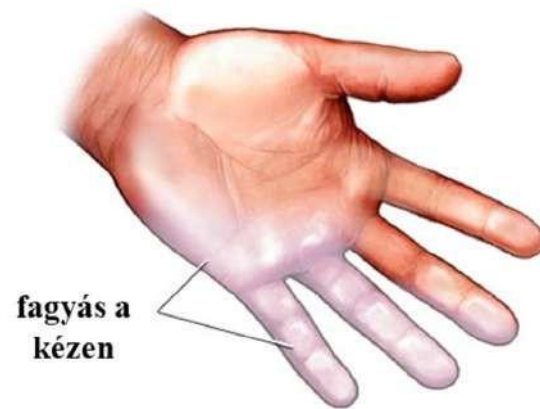
Leziuni tipice

Datorită inovațiilor tehnice în domeniul legăturilor de siguranță și a clăparilor de schi din plastic cu gambă înaltă, natura leziunilor s-a schimbat în mod evident. În trecut, leziunile articulației gleznei și fracturile tibiei erau considerate cele mai frecvente leziuni. În prezent, clinicile locale se confruntă – pe lângă fracturile de tibie, care sunt încă frecvente – și cu leziuni care nu erau caracteristice schiului în trecut: răni sângerânde cauzate de muchiile ascuțite ale schiurilor moderne, fracturi și entorse ale brațelor, ale centurii scapulare și ale degetului mare, precum și leziuni la genunchi cauzate de clăparii cu gambă prea înaltă. Tot mai des se tratează și leziuni interne și leziuni grave la cap.

Obligația de a acorda ajutor

Persoana care ajunge prima la locul accidentului are datoria de a acorda primul ajutor. Acordarea ajutorului este o obligație prevăzută de lege – neacordarea ajutorului poate atrage, în cazuri grave, răspunderea penală –, de aceea este bine să știm cum să acordăm ajutorul.

- În primul rând, trebuie să securizăm locul accidentului, pentru ca schiorii care vin cu viteză mare să nu provoace alte accidente. În acest caz, cel care acordă ajutorul își înfinge schiurile și bețele în zăpadă, la aproximativ 10–20 de metri de locul accidentului, în sens transversal, pentru a forma un fel de barieră sau gard.
- Starea persoanei rănite poate fi agravată de șocul provocat de spaimă, de aceea este important ca cel care acordă ajutorul să acționeze cu fermitate și calm. De asemenea, poate oferi un sentiment de siguranță și ușurare persoanei rănite dacă îi spunem cum intenționăm să o ajutăm și stabilim un contact fizic prudent (de exemplu, îi luăm mâna).
- Alegerea poziției corecte este mai ușoară dacă persoana rănită poate vorbi și poate oferi informații despre natura leziunii sale. „Poziția corectă” se referă aproape întotdeauna la poziția care provoacă cea mai mică durere.
- Persoana rănită inconștientă – după ce i-am desfăcut schiurile – trebuie așezată cât mai atent posibil într-o poziție stabilă, culcată pe o parte.
- În orice caz, asigurați-vă că căile respiratorii ale persoanei rănite sunt libere!
- Provocăm o durere relativ redusă la mișcarea persoanei rănite dacă, de exemplu, cei care o ajută țin ferm piciorul fracturat atât sub, cât și deasupra leziunii, astfel încât părțile afectate să nu se poată mișca.
- Schiurile se detașează numai atunci când piciorul rănit se află într-o poziție stabilă și este fixat pe cât posibil.
- Punerea în atelă este sarcina specialiștilor serviciului de salvare!
- Deschideți ușor clăparii, dar nu îi scoateți sub nicio formă!
- Accidentele de schi duc adesea la entorse sau luxații. Astfel de leziuni sunt însoțite de dureri intense. Imobilizați articulația afectată și nu încercați sub nicio formă să o repuneți la locul ei!



Degerături la mâini – Sursă: kinai-medicina.tienshoni.hu/

Leziuni cauzate de degerături

Primele semne ale înghețării iminente: partea afectată a corpului devine amorțită, se albește și apare o durere intensă, care se poate accentua la atingere. În acest moment, cel mai important lucru este să încălziți și să acoperiți partea afectată a corpului. Trebuie reținut faptul că nu trebuie în niciun caz să frecăm țesuturile afectate, deoarece astfel putem agrava deteriorarea acestora. Această metodă este utilizată pentru stimularea circulației sanguine și prevenirea înghețăturilor. Este foarte important ca persoana rănită să fie transportată imediat la spital! Dacă acest lucru nu este posibil imediat, atunci administrați-i analgezice și antibiotice pentru a preveni infecțiile. Dacă țesutul înghețat se dezgheță, poate fi necesar un tratament medical de până la trei luni.

Răcire (hipotermie)

În afară de leziunile cauzate de îngheț și accidente de schi, iubitorii sporturilor de iarnă trebuie să acorde o atenție deosebită riscului de răcire. Temperatura normală a corpului uman variază între 36 și 36,5 °C. Organismul tolerează greu abaterile de la temperatura optimă. Chiar și o scădere de jumătate de grad poate avea consecințe detectabile, iar o scădere de două grade a temperaturii corpului provoacă deja simptome asemănătoare celor ale unei boli. În primul rând, funcționarea imperfectă a creierului provoacă probleme. Un semn de avertizare poate fi faptul că persoana hipotermică se plânge de oboseală, frisoane, este apatică, incapabilă să se concentreze, apoi devine agresivă, pasivă, iar în timp apar crize de tremurături, apoi tulburări de vedere, urmate de pierderea cunoștinței. Pierderea cunoștinței survine la o temperatură corporală de aproximativ 32 °C, iar sub 28 °C poate înceta activitatea cardiacă.

Rău de altitudine

După ce ajungem la altitudini de peste 2000–2500 de metri, trebuie să ne aclimatizăm cel puțin o zi, iar după fiecare 900 de metri parcurși, încă o zi (să ne odihnim la aceeași altitudine). Starea de rău provocată de lipsa de oxigen la altitudini mari este periculoasă atât pentru plămâni, cât și pentru creier.



La peste 2500 de metri altitudine, trebuie să ne odihnim regulat – Sursa: egeszsegmagazin.com/

Simptomele: lipsa poftei de mâncare, dureri de cap, greață, vărsături, tulburări de somn... Să considerăm aceste simptome relativ ușoare ca un avertisment, înainte ca, în cazurile mai grave, să apară leziuni care pot duce chiar la deces. Se pot dezvolta numeroase afecțiuni (edem pulmonar și cerebral). Starea de rău cu evoluție ușoară poate fi remediată printr-o aclimatizare de 2–3 zile, după care putem porni din nou la drum. În cazurile mai grave, trebuie să începem imediat coborârea și să urmăm un tratament medical la vale. La altitudini mari, evaporarea este mai puternică, ceea ce poate duce la uscarea gurii și a gâtului în timpul somnului. Înainte de culcare, beți un pahar cu apă, iar pentru a crește umiditatea exterioară, folosiți un umidificator sau așezați un prosop umed pe calorifer...

Căldură, șoc, răcire

Rănitul nu trebuie să fie așezat niciodată pe zăpada rece, deoarece șocul care apare în astfel de situații, combinat cu frigul, poate avea consecințe grave. Pregătiți un pat din costumul de schi, dintr-un pulover, dar, în lipsa acestora, sunt potrivite și crengile de pin. Ca pătură, recomandăm folia de aluminiu stratificată, special concepută pentru acest scop, care încapă în buzunarul oricărui costum de schi. La orice accident ne putem aștepta la șoc, iar așezarea corectă a persoanei rănite, protecția împotriva pierderii de căldură și vorbele liniștitoare ajută în acest sens. Dacă, în ciuda acestor măsuri, apar brusc slăbiciune, paloare și bătăi rapide ale inimii, trebuie să normalizăm circulația sanguină a persoanei rănite. În acest caz, ajută poziția orizontală a corpului cu picioarele ridicate, obișnuită în caz de leșin (nu se aplică în cazul leziunilor la cap). În cazul accidentelor de schi, apar adesea răni deschise și sângerânde, care trebuie îngrijite cât mai repede posibil. În lipsa unui pansament, să facem un bandaj din batiste de hârtie curate și să oprim sângerarea prin comprimarea arterelor!

5. Accidente în medii acvatice

A. ÎNOTUL ÎN PÂRAIE ȘI RÂURI

B. SCĂLDAREA ÎN LACURI, BAZINELE DE APĂ

Deși, conform legislației în vigoare, în România este interzisă scăldarea în râuri, lacuri și alte bazine de apă care nu sunt destinate acestui scop, iar acest lucru este reglementat și de autoritățile locale, totuși, în perioada caniculei, este o imagine frecventă scăldatul în locurile teoretic interzise, iar tragediile cauzate de lipsa de precauție nu sunt deloc rare.

Pentru a evita tragediile, autoritățile competente și specialiștii atrag în mod regulat atenția populației asupra faptului că se poate înota doar în locurile autorizate și că trebuie evitate în orice caz lacurile și porțiunile de râu unde malul este abrupt, plin de vegetație, albia este noroioasă sau curenții sunt puternici. Este periculos să sari în apă de pe poduri sau șantiere, să înoți în stare de ebrietate sau noaptea, iar în condiții de vreme furtunoasă nu este recomandat să te aventurezi în apă. Specialiștii recomandă ca, în cazul în care cineva se află în pericol în apă, să nu intre în panică și să încerce să înoate spre mal numai după ce și-a adunat forțele.

Acordarea la timp a primului ajutor poate salva vieți! Înecul nu se produce doar în ape adânci. Copiii mici, persoanele cu mobilitate redusă sau cele aflate sub influența alcoolului pot ajunge în pericol grav chiar și în apă care le ajunge până la glezne, dacă nasul și gura le sunt acoperite de apă. Înecul provocat de apă poate apărea prin două mecanisme. În cazul „clasic”, una dintre cauze poate fi pătrunderea apei în căile respiratorii, deoarece persoana în pericol nu este capabilă să se ridice la suprafața apei și să respire. De multe ori, cunoștințele insuficiente de înot, supraestimarea propriilor abilități și epuizarea bruscă, precum și lipsa siguranței în apă sunt cauza accidentului.

Alteori, chiar și un înotător experimentat se poate confrunta cu dificultăți neașteptate (de exemplu, un curent prea puternic pe un anumit tronson al râului). În astfel de situații, persoana implicată în accident ajunge sub suprafața apei și intră rapid în panică. Pentru o perioadă, poate să-și țină respirația în mod conștient, împiedicând pătrunderea apei în căile respiratorii, dar, după un anumit moment, lipsa de oxigen determină o inspirație reflexă, iar plămânii se umplu de apă, situație agravată de respirația greoaie și agitată care urmează.

În plus, persoana care se îneacă înghite apă și poate vomita. Dacă ajutorul nu sosește la timp, lipsa de oxigen se agravează, celulele nervoase sunt afectate, iar în cazul unei salvări tardive pot apărea leziuni cerebrale permanente sau chiar decesul.

Și frigul brusc poate duce la înece.

O altă sursă de pericol o reprezintă efectele nocive și evenimentele patologice care pot apărea în timpul scăldatului sau la intrarea în apă, care pot provoca pierderea cunoștinței persoanei aflate în apă și, în consecință, înecul.

Săritul în apă rece cu corpul încălzit este extrem de periculos: expunerea bruscă la frig poate provoca o oprire reflexă a respirației.

Activarea reflexului de scufundare în cazul expunerii bruște a feței și a gâtului poate provoca aritmii cardiace sau stop cardiac care pot pune viața în pericol. Așa-numitul reflex Kratschmer provoacă spasme ale laringelui și oprirea respirației. Detectarea tardivă a unui pericol poate pune în pericol viața înotătorului prin declanșarea unei reacții de panică.

Nu este recomandat să intrați în apă cu stomacul plin: la persoanele predispuse la această stare fiziologică post-digestivă, efectul apei reci reprezintă o solicitare mare pentru inimă, ceea ce poate provoca aritmii cardiace și, în consecință, pericol de înece.

Temperatura corpului unei persoane care se îneacă scade aproape întotdeauna semnificativ, ceea ce reprezintă un pericol suplimentar. (În același timp, răcirea poate deveni un factor care îmbunătățește șansele de supraviețuire în cazul unei lipse semnificative de oxigen: la temperaturi scăzute, cerința de oxigen a celulelor și, implicit, a organismului scade, ceea ce atenuează consecințele negative ale lipsei de oxigen.)

Reguli de salvare

Când observați o persoană care se îneacă, anunțați imediat personalul competent (salvamar, medic de gardă, ambulanță)! În calitate de salvatori neprofesioniști, avem întotdeauna datoria de a îmbunătăți situația persoanei aflate în pericol, dar numai cu anumite restricții.



Salvarea unei persoane inconștiente

O persoană care știe să înoate bine și are cunoștințe adecvate de siguranță în apă ar trebui să încerce salvarea din apă numai dacă are pregătirea corespunzătoare și suficientă experiență. Salvarea unei persoane care se îneacă este o sarcină foarte dificilă: din cauza panicii, persoana care se îneacă nu gândește rațional, se agață, se zbate, lovește cu picioarele și încearcă instinctiv să-și salveze viața. Chiar și dacă acest lucru îi costă viața salvatorului. Să ținem cont de acest lucru, pentru a nu transforma o singură persoană în pericol în două!

Înecul în apă se poate produce rapid și în tăcere și provoacă anual un număr îngrijorător de mare de decese. În articolul de mai jos, prezentăm informațiile și sfaturile de prim ajutor pe care ar trebui să le citească toată lumea înainte de a pleca cu familia sau prietenii la malul apei, la plajă sau la un parc acvatic pentru a se relaxa.

Dacă cineva se îneacă, acest lucru poate rămâne neobservat chiar și dacă prietenii sau membrii familiei se află în apropiere. Copiii trebuie supravegheați întotdeauna în apropierea apei, deoarece se pot îneca chiar și la câțiva centimetri distanță. Pentru siguranța copilului dumneavoastră, nu vă bazați exclusiv pe dispozitive care ajută la flotabilitate, cum ar fi colacii, saltelele sau brațele de înot, ci rămâneți întotdeauna lângă copii!

Majoritatea deceselor prin înec sunt cauzate de înecul secundar sau de spasme musculare la nivelul gâtului, care duc la obstrucția căilor respiratorii, și se produc adesea după salvarea victimei, odată ajunși la mal.

Îngrijirea unei persoane care se îneacă, salvată din apă – primul ajutor

- Nu vă puneți în pericol atunci când încercați să salvați o persoană rănită! Dacă în apă se află o persoană inconștientă, scoateți-o din apă cât de repede puteți, dar nu intrați în apă pentru a salva persoana care se îneacă dacă nu știți să înotați! În acest caz, cereți ajutorul altcuiva!
- După ce persoana rănită a fost scoasă din apă, trebuie efectuată mai întâi o evaluare inițială a stării sale:
- Verificați respirația! Așezați urechea lângă gura și nasul persoanei – simțiți aerul pe față? Observați dacă pieptul persoanei se mișcă!
- Dacă persoana nu respiră, verificați pulsul! Numărați pulsul persoanei timp de 10 secunde.
- Ilustrație persoană inconștientă
- Dacă nu are puls, începeți resuscitarea!
- Dacă constatați că persoana rănită nu reacționează și nu respiră, rugați un ajutor să sune la 112 pentru a solicita asistență medicală de urgență în momentul începerii resuscitării, iar o altă persoană (dacă se află în apropiere) să anunțe salvamarea acvatică!
- Întoarceți victima pe spate, înclinați-i capul înapoi și ridicați-i bărbia pentru a-i elibera căile respiratorii. Dacă nu respiră în continuare, începeți resuscitarea! Folosiți imediat un defibrilator, de îndată ce aveți unul la îndemână!
- Dacă sunteți singur și ați sunat la ambulanță (112), folosiți difuzorul telefonului pentru a începe resuscitarea în timp ce vorbiți cu dispecerul.
- Este importantă prevenirea hipotermiei (răcirii), lucru pe care îl putem face cu ușurință chiar și ca persoane fără pregătire medicală: îndepărtarea hainelor ude și evitarea oricărei mișcări inutile. Astfel, putem împiedica fluxul sângelui rece din extremități către centrul corpului (spre organele vitale), ceea ce nu ar face decât să agraveze starea victimei.
- Dacă este cald și persoana rănită nu a stat mult timp în apă, s-ar putea să observați că persoana care se îneacă își revine rapid. Dacă se întâmplă acest lucru, așezați-o cât mai repede într-o poziție de repaus, pentru a o ajuta să elimine apa și să vomite! Verificați în mod constant dacă respiră

dacă pacientul este rănit și dacă căile respiratorii sunt în continuare libere. Dacă este frig, nu își vor recăpăta cunoștința până când corpul lor nu se va încălzi suficient.

La pacientul care se îneacă, după salvarea, se pot observa următoarele simptome:

- panică, frică, agitație sau pierderea cunoștinței;
- respirație forțată, neregulată, apnee (întreruperea respirației);
- cianoză (colorarea albastruie a pielii, a mucoaselor și a unghiilor din cauza creșterii conținutului de dioxid de carbon din sânge);
- semne de edem pulmonar;
- crize convulsive, în cele din urmă stop cardiac și hipotermie (răcire).
- La adulți, pericolul pentru viață este cauzat în primul rând de hipoxemia acută (nivel scăzut de oxigen în sânge) și nu de pătrunderea lichidului în căile respiratorii (aspirație). De obicei, nici măcar o cantitate semnificativă de apă nu depășește limita care poate fi absorbită fără dificultate de alveolele pulmonare.

Persoanele care au suferit o înecare înghit, de obicei, o cantitate mare de apă și, prin urmare, este foarte probabil să vomite. Este posibil să fie necesar să le întoarceți din când în când pe o parte, pentru a nu inhala voma în plămâni.

În cazul accidentelor acvatice la adulți, circulația se oprește de obicei înainte de răcire. În câteva minute sau ore se poate dezvolta un edem pulmonar sever, provocând tulburări respiratorii secundare. În același timp, răcirea crește toleranța la hipoxie, adică organismul este capabil, până la un anumit punct – prin diferite procese fiziologice – să se adapteze la starea de deficit de oxigen.

Este important de reținut că și alte afecțiuni grave (cum ar fi infarctul miocardic sau criza epileptică) pot duce la accidente acvatice și, prin urmare, la înec. În astfel de cazuri, poate fi necesară și îngrijirea medicală a acestor crize.

Persoanele care au fost în pericol de înec trebuie supuse unui examen medical. Pacienții care au supraviețuit nu sunt încă definitiv scăpați de pericolul de moarte, deoarece, fără îngrijiri adecvate, în câteva minute sau ore se poate dezvolta un edem pulmonar grav, care poate duce la așa-numita „înec secundar”.

6. Pericolele gheții

Suprafața înghețată a apelor libere atrage atât copiii, cât și adulții, dar ascunde în același timp și pericole. Rupturile de gheață au adesea consecințe fatale din cauza comportamentului iresponsabil al oamenilor și a cunoștințelor insuficiente despre gheață.

Schimbările bruște de temperatură, precum și vremea blândă prelungită pot modifica în mare măsură proprietățile stratului de gheață, făcându-l astfel periculos și imprevizibil.

În cazul apelor stătătoare înghețate

- , în apropierea țărmului, gheața este de obicei mai subțire, uneori goală la interior, de aceea se rupe mai ușor.
- În zonele de îngustare, curenții pot slăbi gheața (același lucru este valabil și pentru apele stătătoare, la vărsarea afluenților).
- Izvoarele termale sunt deosebit de periculoase, deoarece nu creează întotdeauna zone fără gheață, ci subțiază gheața, ceea ce nu se vede.
- Sub un strat dens de zăpadă, gheața este mai subțire decât în zonele fără zăpadă.

În cazul apelor curgătoare înghețate

- gheața este deosebit de subțire, iar porțiunile neacoperite de gheață se găsesc în „linia de curent”.
- Și pe partea exterioară a coturilor râurilor trebuie să ne așteptăm la un strat subțire de gheață.
- Pe porțiunile cu curgere rapidă sau pline de blocuri de piatră, gheața este, de asemenea, semnificativ mai subțire.

Un sfat important în ambele cazuri:

- în timpul topirii, capacitatea de rezistență a stratului de gheață scade puternic, chiar dacă grosimea acestuia rămâne neschimbată.
- Când mergem pe gheață, trebuie să pășim calm și uniform; dacă ne grăbim, crește riscul de rupere a gheții.
- În cazul în care sunteți mai multe persoane, păstrați distanța necesară chiar și în timpul pauzelor.
- Când ne deplasăm pe gheață, verificăm în permanență grosimea și rezistența gheții din fața noastră cu ajutorul unui baston sau al unei bețe de schi.

Comportamentul de urmat în cazul ruperii gheții

Ruptura gheții este de obicei semnalată în prealabil de pocnituri și scârțâituri, precum și de scufundarea suprafeței gheții. În acest moment, ruptura poate fi încă evitată.

Ce trebuie făcut:

- să ne întindem imediat pe gheață (suprafață mare de contact), dacă este posibil cu fața spre mal.
- Cu mișcări lente și calme (păstrând întotdeauna o suprafață de contact cât mai mare cu gheața), târâți-vă spre mal.

Dacă gheața se rupe fără semnele menționate mai sus sau dacă reacționăm prea târziu și se rupe sub noi, trebuie să procedăm astfel:

- Întindem imediat brațele și ne aruncăm în față.
- Încercăm cu toate mijloacele să împiedicăm alunecarea sub suprafața gheții sau scufundarea în apă.

Dacă totuși ajungem sub suprafața gheții:

- să ținem ochii deschiși și să privim în sus,
- dacă gheața este acoperită de zăpadă, locul spărturii din gheață din apropiere poate fi identificat pe baza razei de lumină care pătrunde și poate fi atins,
- dacă gheața nu este acoperită de zăpadă, datorită indicelui de refracție identic al apei și al gheții, locul în care gheața se rupe este foarte greu de identificat; în cazul apelor curgătoare, din cauza curentului, acest loc nu poate fi atins nici măcar dacă știm unde se află, iar șansele de supraviețuire sunt în acest caz foarte mici.
- Să încercăm să ne ridicăm din nou cu partea superioară a corpului deasupra suprafeței gheții (pe cât posibil cu fața spre mal)!
- Să efectuăm mișcări de înot cu picioarele, ca niște împingeri, și să ajutăm mișcarea picioarelor cu brațele și prin transferul greutateii!
- Dacă nu reușim să ajungem deasupra gheții în acest fel, să încercăm să punem un picior pe suprafața gheții, pe partea opusă locului în care s-a spart gheața, și apoi, sprijinindu-ne pe mâini și picioare, să ne împingem corpul lateral pe suprafața gheții!



Serviciul de Salvare Acvatică din Ungaria organizează o demonstrație

- În funcție de forma și dimensiunea spărturii din gheață, această metodă poate fi aplicată și în poziție culcată pe spate.
- Dacă gheața se sparge din nou și din nou, să ne croim drum spre mal, până când ajungem la mal sau la o suprafață de gheață care ne poate susține!
- Temperatura apei sub suprafața de gheață este de 0–4 grade Celsius, ceea ce înseamnă că după doar 20–30 de secunde poate surveni un șoc termic (tulburări circulatorii, ba chiar oprirea activității cardiace).

În cazul în care alte persoane se află în pericol, putem oferi ajutor în felul următor:

- Nu ne apropiem de persoana prinsă sub gheață stând în picioare, ci alunecând pe burtă (în caz contrar, ne-am putea pune și noi în pericol, deoarece gheața s-ar putea sparge sub noi)!
- Nu ne apropiem chiar de locul unde s-a spart gheața (gheața este fragilă)!
- Să traversăm ultima porțiune cu ajutorul unor dispozitive auxiliare (o ramură lungă, un baston, o frânghie, o curea de pantaloni, eventual legate între ele sau bucăți de îmbrăcăminte)! Atenție: să nu tragem persoana nefericită de mâneca hainei, deoarece aceasta se poate rupe ușor la cusături!
- Dacă la fața locului se află mai mulți salvatori: formați un lanț astfel încât fiecare, culcat pe burtă, să țină piciorul persoanei din fața sa. În acest fel, ceilalți îl susțin eficient pe salvatorul din fața în timpul operațiunii de salvare.
- Cu ajutorul echipamentelor de salvare, tragem persoana în pericol pe gheață, apoi de la locul prăbușirii până la mal!
- Dacă persoana nefericită a ajuns deja sub gheață, încercarea de salvare poate fi efectuată doar de specialiști pregătiți, astfel încât este necesară anunțarea cât mai rapidă a pompierilor la numărul de urgență 105.

**PERICOLE ÎN SITUAȚII COMPLEXE DE
MEDIU
SITUAȚII COMPLEXE**

I. PERICOLE ÎN SITUAȚII DE MEDIU COMPLEXE

Situațiile complexe de mediu, precum catastrofele naturale, evenimentele de masă de amploare, sunt evenimente care necesită o reacție rapidă și eficientă pentru a minimiza riscurile și a garanta siguranța populației. Acest manual nu servește doar la înțelegerea teoretică a pericolelor și a strategiilor de gestionare a situațiilor de urgență, ci și la formarea unei mentalități de pregătire și conștientizare, care este indispensabilă în orice situație critică. În spatele acestei abordări se află mentalitatea conform căreia pregătirea nu înseamnă doar dobândirea de cunoștințe, ci și capacitatea de a ne adapta la circumstanțe imprevizibile și de a rămâne calmi chiar și sub presiune. Abordarea previzională, care include evaluarea riscurilor și luarea de măsuri preventive, este esențială pentru gestionarea cu succes a oricărei situații de urgență.

1. TIPURI DE PERICOLE

În situații de mediu complexe, gestionarea pericolelor necesită o clasificare precisă a principalelor pericole, pentru a putea pune în aplicare cele mai adecvate măsuri de prevenire și gestionare. Conform filosofiei care stă la baza clasificării, cunoașterea tipurilor de riscuri și pericole este primul pas către elaborarea unor măsuri de răspuns eficiente. Identificarea timpurie a pericolelor permite elaborarea unor strategii de protecție mai bine ținute și mai oportune.

Sfaturi didactice: În această secțiune, profesorii pot încuraja elevii să reflecteze asupra pericolelor care apar în situațiile cotidiene și să îi roage să se gândească la modul în care ar reacționa la fiecare dintre pericolele enumerate. O activitate utilă ar fi să le cereți elevilor să realizeze un grafic care să coreleze fiecare tip de pericol cu o posibilă reacție sau soluție, pentru a înțelege mai bine legăturile dintre diferitele riscuri și măsurile de prevenire.

1.1. Siguranța la evenimentele publice

Evenimentele publice, precum concertele, paradele, festivalurile și mitingurile, prezintă situații cu grad ridicat de risc din cauza aglomerației, a infrastructurii temporare și a diverselor factori de mediu. Gestionarea securității pentru astfel de evenimente trebuie să se bazeze pe o pregătire prealabilă, în cadrul căreia adoptarea unor strategii de securitate eficiente este esențială pentru prevenirea accidentelor și

asigurarea siguranței tuturor participanților. Filozofia care stă la baza acestei abordări este că, pentru a evita situațiile periculoase, este esențial să se sensibilizeze publicul cu privire la existența acestor riscuri și să se planifice măsuri de protecție.

Sfaturi didactice: În această secțiune, profesorii pot stimula elevii să reflecteze asupra unor situații cu care s-ar putea confrunta la evenimente aglomerate. O activitate utilă ar fi să le cerem elevilor să identifice, în grupuri mici, principalele riscuri care pot apărea în timpul evenimentelor și măsurile de prevenire care trebuie luate. De asemenea, pot simula gestionarea unui eveniment public, ținând cont de căile de evacuare și de comportamentul pe care trebuie să îl adopte în caz de urgență.



Eveniment cu public numeros

1.1.1. Riscuri principale

Unul dintre cele mai frecvente riscuri asociate evenimentelor publice este aglomerația, care poate deveni periculoasă dacă spațiul este îngust și circulația este îngreunată. În caz de aglomerație, riscul de cădere, sufocare și strivire crește semnificativ, în special în zonele închise sau îngrădite. Este important să evităm aglomerația, să rămânem calmi și, dacă este necesar, să urmăm întotdeauna instrucțiunile autorităților. Principiul de bază este că calmul și stăpânirea de sine pot preveni situațiile de panică, care, de obicei, nu fac decât să agraveze pericolele.

Incendiile reprezintă un risc suplimentar, în special atunci când se utilizează instalații electrice temporare, artificii sau materiale inflamabile. Astfel

În anumite cazuri, este esențială identificarea la timp a ieșirilor de urgență, evitarea fumatului în spațiile aglomerate, precum și evacuarea imediată în cazul izbucnirii unui incendiu.

Evenimentele publice pot fi expuse unor acte de violență sau amenințări teroriste. Este absolut necesar să fiți atenți la comportamentele suspecte și să le raportați autorităților. În caz de pericol, este recomandat să căutați un loc sigur și să urmați instrucțiunile personalului de securitate. Filozofia este că previziunea și atenția la semnalele de avertizare ajută la prevenirea daunelor grave.

1.1.2. Căi de evacuare și siguranța personală

Pentru propria noastră siguranță, este important să identificăm ieșirile de urgență imediat după sosirea la eveniment. Indicatoarele care semnalează căile de evacuare trebuie să fie bine vizibile și ușor accesibile, iar oamenii trebuie să evite să stea în zone fără ieșire sau în apropierea unor obstacole care ar putea împiedica evacuarea locului. În situații de urgență, este esențial să ne păstrăm calmul: îmbrâncelile sau panica pot crește riscul de accident. Filozofia aici este că o bună pregătire și cunoașterea locului sunt esențiale pentru a reduce timpul de reacție în situații de criză.



Ieșire de urgență

Sfaturi didactice: Profesorii pot ruga elevii să „identifice” căile de evacuare în timpul unei vizite la școală sau la o altă clădire publică, pentru a le atrage atenția asupra importanței cunoașterii mediului înconjurător. În plus,

prin simularea evacuării dintr-o clădire școlară, pentru a învăța ce trebuie să facă, la ce semnale trebuie să fie atenți și cum să se comporte în caz de pericol.

1.1.3 Formare și pregătire

Siguranța evenimentelor publice nu depinde doar de organizatori și de autorități, ci și de conștientizarea fiecăruia. Participarea la cursuri de prim ajutor și informarea cu privire la planurile de siguranță ale evenimentelor pot face diferența în situații critice.

Cunoașterea modului de reacție în situații de urgență este de o importanță fundamentală. Dacă vă aflați într-o situație periculoasă, încercați mai întâi să vă păstrați calmul și evaluați împrejurimile pentru a găsi cea mai sigură cale de evacuare. Dacă vă aflați într-o aglomerație, este important să vă protejați pieptul cu brațele, să vă deplasați lateral pentru a evita presiunea mulțimii și să încercați să nu cădeți! Dacă cădeți, încercați neapărat să vă ridicați cât mai repede posibil, iar dacă acest lucru nu este posibil, protejați-vă capul cu brațele! În caz de incendiu, îndepărtați-vă imediat de sursa de fum sau de flăcări, rămâneți la nivelul solului pentru a evita inhalarea fumului toxic și urmați indicatoarele către ieșirile de urgență! Dacă focul blochează ieșirea principală, este recomandat să căutați rute alternative și evitați utilizarea lifturilor.



Panou de avertizare

Dacă sunteți martor la un accident sau vedeți o persoană în pericol, este important să alertați serviciul de ambulanță cât mai repede posibil și să furnizați informații clare despre locul incidentului și natura situației de urgență. Dacă aveți pregătire în acordarea primului ajutor, puteți interveni direct, de exemplu, în cazul unui stop cardiac, practicând resuscitarea cardiacă și respiratorie, sau în cazul unor leziuni, aplicând tehnici de prim ajutor.

În plus, pregătirea înainte de participarea la eveniment este un pas de o importanță crucială pentru siguranța personală. Este util să ne informăm din timp cu privire la configurația locului, să stabilim în prealabil căile de evacuare și să

elaborăm împreună cu însoțitorii noștri. Îmbrăcămintea adecvată, încălțăminte confortabilă și renunțarea la obiectele voluminoase care ne împiedică mișcarea ne pot ajuta să ne deplasăm mai ușor în caz de nevoie.

1.1.4. Materiale didactice

1. Pregătirea înainte de eveniment: Profesorii trebuie să le reamintească elevilor că trebuie să participe la evenimentele publice fiind conștienți de posibilele situații de pericol. Înainte de participarea la orice eveniment, este esențial ca elevii să știe cum să identifice căile de evacuare, punctele de adunare și ieșirile de urgență. Este recomandabil să discutați cu elevii despre modul în care ar reacționa în diferite situații (supraaglomerare, incendiu, acte de violență), pentru a-și exersa abilitatea de a lua decizii rapide.

2. Simulări de situații de urgență: Organizați exerciții în cadrul cărora elevii Elevii trebuie să simuleze o evacuare de urgență. În timpul exercițiului, elevii trebuie rugați să urmeze căile de evacuare și să rămână calmi, respectând instrucțiunile profesorilor sau ale organizatorilor. Profesorii trebuie să observe gradul de pregătire al elevilor în ceea ce privește rezolvarea problemelor și comportamentul acestora.

3. Accentul pe acordarea primului ajutor: Pe parcursul orei, profesorul trebuie să sublinieze importanța cunoștințelor de bază în materie de prim ajutor, cum ar fi resuscitarea și îngrijirea rănilor. Ar putea fi utilă organizarea unor ateliere practice cu specialiști în prim ajutor, pentru ca elevii să fie mai bine pregătiți să intervină eficient în situații de urgență.

4. Activități de sensibilizare privind comportamentul colectiv: Comportamentul unei persoane poate avea un impact asupra siguranței colective. În timpul orei, este util să se propună activități care să îi încurajeze pe elevi să reflecteze asupra comportamentului grupului, de exemplu evitarea stârnirii panicii și susținerea unei evacuări ordonate, fără alergare sau îmbrânceli. Simularea unor situații în care unii elevi reacționează impulsiv (împingând sau blocând calea de evacuare), în timp ce alții rămân calmi, este o modalitate excelentă de a preda gestionarea mulțimii.

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmat
Prezentare aglomerată	Supraaglomerare, înghesuială, risc de înghesuială	Păstrați-vă calmul, evitați panica	Evitați locurile aglomerate, urmați instrucțiunile autorităților, localizați în prealabil ieșirile de urgență	Preveniți accidentele, asigurați-vă siguranța
Posibil incendiu	Pericol de incendiu, fum toxic	Păstrați-vă calmul, urmați instrucțiunile	Identificați ieșirile de urgență, evitați fumatul, în caz de incendiu îndepărtați-vă din zona periculoasă	Evacuare în siguranță, protecție împotriva incendiilor
Acte de violență sau terorism	Amenințare cu acte de violență sau terorism	Fiiți vigilenți, raportați comportamentul suspect	Căutați un adăpost sigur, urmați instrucțiunile autorităților, stați departe de zonele potențial conflictuale	Securitate a personală, reducerea riscurilor
Panică generală	Panică și dezorientare în situații de urgență	Rămâneți calm, urmați procedurile standard	Urmați rutele de evacuare, evitați îmbrâncelile sau aruncarea obiectelor, ajutați-i pe ceilalți dacă este posibil	Evacuare ordonată, reducerea accidentelor
Lipsa conștientizării privind siguranța	Necunoaștere a procedurilor de evacuare	Fiiți pregătiți, cunoașteți planul de siguranță	Participați la cursuri de prim ajutor, familiarizați-vă cu rutele de evacuare și planurile de siguranță	Creșteți gradul de conștientizare și pregătire

1.2. Siguranța în cazul dezastrelor naturale

Catastrofele naturale sunt evenimente imprevizibile care pot avea un impact devastator asupra oamenilor, infrastructurii și mediului. Printre cele mai frecvente se numără cutremurele, inundațiile, incendiile forestiere și alunecările de teren. Pentru a minimiza riscurile și a garanta siguranța populației, este esențial să se înțeleagă cum trebuie să se acționeze înainte, în timpul și după dezastre.

Sfaturi didactice: Pentru a face conceptele mai concrete și mai ușor de înțeles, este important să folosim imagini și situații reale, apropiate de realitatea elevilor. Utilizarea fotografiilor cu fenomene naturale, a videoclipurilor de simulare sau a relatărilor despre experiențe reale îi ajută pe elevi să înțeleagă mai bine dinamica și să-și imagineze ce se poate întâmpla într-o situație de urgență. Imaginile cu cutremure, inundații și incendii forestiere pot fi folosite, de exemplu, pentru a stimula o discuție despre cum trebuie să reacționăm în astfel de situații.

În plus, este util ca elevii să vorbească despre experiențele personale dobândite în situații similare, dacă au astfel de experiențe, de exemplu în cazul unei inundații minore sau al unei avarii cauzate de un cutremur. Această comparație le permite elevilor să reflecteze asupra a ceea ce au făcut corect și a ceea ce ar fi putut fi îmbunătățit, sporind astfel conștientizarea și eficiența răspunsului în situații de urgență.

1.2.1. Cutremure

Cutremurele se numără printre cele mai periculoase dezastre, deoarece au loc fără avertisment și pot provoca prăbușiri, incendii și întreruperea serviciilor de bază. Înainte de un cutremur, este esențial să luați măsuri preventive, cum ar fi fixarea mobilierului și a rafturilor de pereți, identificarea zonelor sigure din locuința sau locul de muncă și pregătirea unui kit de urgență care să conțină apă, alimente neperisabile, lanterne și medicamente.

În caz de cutremur, dacă vă aflați într-o clădire, adăpostiți-vă sub o masă solidă sau lângă pereții portanți, evitați ferestrele, oglinzile și obiectele suspendate! Dacă vă aflați în aer liber, este important să vă îndepărtați de clădiri, copaci, stâlpi de electricitate și cabluri electrice! Dacă vă aflați în mașină, opriți într-un loc sigur, Evitați podurile și pasarelele! După cutremur, verificați neapărat siguranța voastră și a celor din jur, evitați utilizarea lifturilor și, înainte de a intra într-o clădire, verificați dacă nu există scurgeri de gaz sau dacă nu au apărut daune structurale! Urmați instrucțiunile autorităților și fiți atenți la eventualele replici!

1.2.2. Inundații

Inundațiile pot fi cauzate de ploi torențiale, topirea zăpezii sau defectarea barajelor și digurilor. Pot apărea brusc, ca în cazul viiturilor, sau ca urmare a acumulării treptate a apei.

Înainte de inundații, este important să vă informați cu privire la prognoza meteo, să cunoașteți locația zonelor sigure și să vă pregătiți un kit de urgență. Cei care locuiesc în zonele expuse riscului trebuie să ridice baraje de protecție împotriva inundațiilor și să-și păstreze obiectele de valoare la etajele superioare ale casei.

În timpul inundațiilor, trebuie să evitați mersul pe jos sau deplasarea pe străzile inundate, deoarece chiar și câțiva centimetri de apă pot fi periculoși. Dacă apa pătrunde în casă, este recomandat să vă refugiați la etajele superioare și să așteptați ajutorul. Este important ca, pentru a evita electrocutarea, să nu atingeți aparatele electrice cu mâinile sau picioarele ude.

După inundații, aveți grijă la resturile rămase și la eventuala contaminare a apei și evitați consumul de alimente și băuturi care au intrat în contact cu apa de inundație. Urmați instrucțiunile autorităților înainte de a vă întoarce la locuințele dumneavoastră și fiți atenți la riscul de alunecări de teren.



Alunecări de teren

1.2.3. Incendii

Incendiile forestiere și urbane se pot răspândi rapid, punând în pericol oamenii și clădirile.

Înainte de izbucnirea unui incendiu, este util să luați măsuri preventive, cum ar fi eliminarea materialelor inflamabile din zonele înconjurătoare, evitarea aprinderii focului în zonele cu risc și să aibă un plan de evacuare pregătit.

Cei care locuiesc în zone împădurite trebuie să creeze zone de siguranță în jurul locuințelor lor și să întrețină cu grijă vegetația.

În caz de incendiu, este esențial să acționați rapid. Dacă focul este încă departe, trebuie să evacuați imediat zona, urmând instrucțiunile autorităților. Dacă vă aflați într-o zonă afectată de incendiu, protejați-vă nasul și gura cu o cârpă umedă și căutați o cale de evacuare sigură, de preferință în zone fără vegetație și structuri inflamabile. Dacă rămâneți blocat, căutați adăpost într-un spațiu închis, închizând ușile și ferestrele.

După incendiu, verificați dacă zona este sigură înainte de a intra din nou acolo! Evitați contactul cu molozul sau structurile avariate și fiți atenți la focurile încă active! Urmați instrucțiunile autorităților și ajutați persoanele aflate în pericol!

1.2.4. Alunecări de teren și surpări

Alunecările de teren și alunecările de noroi pot fi provocate de ploi torențiale, cutremure sau activități umane, cum ar fi exploatarea forestieră. Înainte de alunecările de teren, este util să recunoașteți semnele care indică pericolul, cum ar fi crăpăturile din sol, înclinarea bruscă a copacilor sau a zidurilor și sunetele neobișnuite ale stâncilor în mișcare. Evitați construcțiile în zone instabile și luați măsuri de drenaj pentru a reduce riscul de surpare.

În cazul unei alunecări de teren, îndepărtați-vă imediat din zona de pericol și mergeți într-o zonă sigură! Dacă vă aflați acasă, refugiați-vă la etajele superioare și evitați ferestrele! Dacă vă aflați în mașină, încercați să părăsiți vehiculul și mergeți într-o zonă situată mai jos! După o alunecare de teren, evitați să vă plimbați în zonele afectate fără a verifica stabilitatea solului! Urmați instrucțiunile autorităților înainte de a vă întoarce la casele voastre și fiți atenți la eventualele noi alunecări de teren!

1.2.5. Materiale didactice

1. Stimularea reflecției prin intermediul experiențelor personale: Este util ca elevii să vorbească despre experiențele lor proprii sau ale celor din anturajul lor, mai ales dacă au trăit vreodată o situație de urgență legată de incendii sau alunecări de teren. Discuția comună despre ce au făcut bine și ce ar putea fi îmbunătățit îi ajută pe elevi să înțeleagă mai bine conceptele și să-și însușească pregătirea pentru siguranță.

2. Simulări practice și planuri de urgență: Profesorii pot încuraja elevii să elaboreze un plan de evacuare pentru acasă sau pentru școală, incluzând pașii de urmat în caz de incendiu sau alunecare de teren. Simulările practice de evacuare sau de gestionare a situațiilor de urgență sunt instrumente eficiente pentru pregătirea elevilor în vederea adoptării unui comportament sigur în cazul unor evenimente naturale.

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmărit
Cutremure	Prăbușiri, incendii, întreruperi ale serviciilor de bază	Păstrați-vă calmul, căutați un adăpost sigur	– Fixați mobilierul și rafturile, pregătiți un kit de urgență! - În cazul unui cutremur, adăpostiți-vă sub o masă sau lângă pereții portanți!	Siguranță imediată, reducerea daunelor structurale
Inundații	Inundații, pericol de contaminare și daune structurale	Păstrați-vă calmul, evitați zonele inundate	– Evitați să mergeți pe jos sau să conduceți pe drumurile inundate! – Căutați adăpost la etajele superioare și așteptați ajutorul!	Siguranța personală, prevenirea contaminării
Incendii	Răspândire a rapidă a focului, pericol pentru oameni și clădiri	Acționați imediat, urmați instrucțiunile autorităților	– Evacuați imediat, protejați-vă nasul și gura cu o cârpă umedă. – Stabiliți zone de siguranță, evitați!	Evacuare în siguranță, protecție împotriva incendiilor, minimizarea pagubelor

1.3. ul medical în situații de urgență

Situațiile de urgență medicală pot apărea în diverse contexte, de exemplu în cazul unei catastrofe naturale, al unei pandemii sau al unui eveniment care atrage un aflus masiv de oameni. Gestionarea eficientă a resurselor și a facilităților medicale este esențială pentru minimizarea daunelor și asigurarea siguranței populației.

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmărit
Alunecări de teren și alunecări de noroi	Așezarea solului, pericolul de vătămare a persoanelor și de deteriorare a construcțiilor	Acordați atenție semnalelor de avertizare	– Recunoașteți semnele de alunecări de teren , cum ar fi fisurile din sol, și mergeți în zone sigure. – Dacă vă aflați acasă , căutați adăpost la etajele superioare.	Siguranța oamenilor, prevenirea daunelor structurale grave



Este periculos să mergi pe jos pe stradă – Sursa: euronews.com

Note pentru profesori: În situațiile de urgență sanitară, cheia unei reacții eficiente o reprezintă organizarea preventivă și pregătirea comunității. Gestionarea situațiilor de urgență sanitară nu depinde doar de specialiști, ci necesită conștientizarea și implicarea tuturor – autorități, profesioniști din domeniul sănătății și cetățeni. Toată lumea trebuie să fie pregătită să ia măsuri imediate și raționale, colaborând cu autoritățile și respectând liniile directoare stabilite.



Punct de prim ajutor – Sursa: ifusag.obuda.hu

1.3.1. Puncte de prim ajutor

În cazul unei urgențe medicale, punctele de prim ajutor reprezintă primul punct de referință pentru acordarea asistenței medicale. Este esențial ca acestea să fie amplasate în locuri strategice, pentru a fi ușor accesibile. Acestea trebuie dotate cu echipament de prim ajutor, medicamente de bază și personal calificat, capabil să gestioneze situațiile de urgență. În plus, indicatoarele trebuie să fie clare și vizibile, pentru a facilita accesul chiar și pentru cei care nu cunosc zona.

Pentru cei care se află într-o zonă afectată de o urgență medicală, este important să știe unde se află cel mai apropiat punct de urgență și cum

pot ajunge acolo în siguranță. În anumite cazuri, utilizarea aplicațiilor mobile și a sistemelor de alertă poate oferi informații actualizate în timp real cu privire la disponibilitatea asistenței medicale.

1.3.2. Gestionarea fluxurilor și a turelor de lucru în cadrul serviciilor medicale

În situațiile de urgență medicală, organizarea fluxului de pacienți reprezintă un aspect esențial. Spitalele și unitățile de urgență trebuie să fie capabile să gestioneze un număr mare de persoane fără a se ajunge la supraaglomerare. Triajul, adică evaluarea stării și gravității pacienților, ajută la stabilirea priorităților și la asigurarea faptului că cazurile cele mai critice primesc ajutor imediat.

Organizarea personalului medical este, de asemenea, un factor decisiv pentru a evita suprasolicitarea medicilor și a asistenților medicali. Este esențial să se stabilească un program de lucru sustenabil, să se asigure un sprijin psihologic adecvat și să se pună la dispoziție echipamente de protecție individuală, pentru a reduce riscul de infectare în cazul unor epidemii.

1.3.3. Achiziționarea și distribuirea bunurilor de primă necesitate

În cazul unei situații de urgență în domeniul sănătății publice, accesul la bunuri de primă necesitate, precum apa potabilă, alimentele și medicamentele, poate fi limitat. Este esențial să se înființeze centre de distribuție eficiente și să se organizeze logistica necesară pentru a asigura o aprovizionare continuă cu aceste produse.

Autoritățile trebuie să colaboreze cu organizațiile umanitare și cu companiile private pentru a asigura o distribuție echitabilă a ajutoarelor, evitând risipa și speculațiile. Populația trebuie informată cu privire la punctele de distribuție și la modul în care poate avea acces la bunurile de primă necesitate, pentru a evita agitația și situațiile de panică.

1.3.4. Gestionarea medicamentelor și a testelor de diagnostic

Un alt element esențial în gestionarea situațiilor de urgență sanitară îl reprezintă disponibilitatea medicamentelor și capacitatea de a efectua teste de diagnosticare rapid și eficient. În cazul epidemiilor, este fundamental să se asigure un sistem de testare la scară largă pentru identificarea și izolarea rapidă a persoanelor infectate.

Farmaciile și spitalele trebuie să mențină stocuri adecvate de medicamente esențiale, asigurându-se că și pacienții cei mai vulnerabili au acces la tratamentul necesar. De asemenea, este important ca populația să primească informații clare cu privire la utilizarea corectă a medicamentelor și la necesitatea necesitate, cum ar fi apa potabilă, alimentele și medicamentele, poate fi limitat. În caz de urgență, trebuie efectuate teste de diagnosticare. În cazul unei situații de urgență sanitară, accesul la bunurile de primă

1.3.5. Comunicarea și informarea publicului

O comunicare clară și oportună este esențială în gestionarea situațiilor de urgență sanitară. Autoritățile sanitare trebuie să actualizeze periodic informațiile privind situația, să utilizeze diverse canale de comunicare, cum ar fi radioul, televiziunea și rețelele de socializare, și să contracareze răspândirea informațiilor false care provoacă panică.



Importanța practicilor de igienă – Sursa: fertozesekrol.hu

La fel de importantă este instruirea populației cu privire la practicile de igienă, protocoalele de siguranță și comportamentul adecvat în cazul unei urgențe sanitare. Școlile, întreprinderile și comunitățile locale trebuie implicate în programele de sensibilizare, astfel încât toată lumea să știe cum se poate proteja pe sine și pe ceilalți.

1.3.6. Materiale pentru profesori

1. Utilizarea de exemple reale și studii de caz: Folosirea unor exemple concrete din situații de urgență sanitară din trecut (pandemii, catastrofe naturale) pentru a explica modul în care au fost gestionate eficient unitățile sanitare. Profesorii pot folosi videoclipuri, articole sau mărturii pentru a ilustra provocările reale cu care se confruntă profesioniștii din domeniul sănătății.

2. Sensibilizare și comunicare: Învățați elevii cum să comunice clar și eficient în timpul unei urgențe medicale, făcând diferența între informațiile corecte și cele false. Se pot recomanda exerciții de analiză critică a mesajelor de sănătate provenite din diverse surse (rețele sociale, știri, comunicate oficiale).

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmărit
Puncte de prim ajutor	Acces limitat, organizare deficitară, aglomerație	Păstrați-vă calmul, urmați instrucțiunile autorităților	– Amplasați punctele de prim ajutor într-un loc ușor accesibil ! – Asigurați-vă că există semne clare și vizibile! – Utilizarea aplicațiilor pentru actualizări în timp real.	Acces mai ușor, reducerea timpului de așteptare pentru acordarea ajutorului
Gestionarea turelor în serviciile medicale	Supraaglomerare, dificultăți în tratarea pacienților	Menținerea ordinii, aplicarea clasificării	Efectuarea clasificării pacienților în funcție de prioritate. - Organizarea programului de lucru pentru angajați.	Acordarea de ajutor la timp, evitarea supraaglomerațiilor

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmărit
Achiziționarea și distribuția produselor de bază	Aprovizionare insuficientă, perturbări în distribuție	Coordonare, menținerea ordinii	Crearea unor centre de distribuție eficiente. – Colaborarea cu organizațiile umanitare. – Asigurarea unei distribuții echitabile și în timp util.	Accesul la bunurile de bază pentru întreaga populație, reducerea panicii
Tratamentul medicamentos și testele de diagnostic	Lipsa medicamentelor, întârzieri în efectuarea testelor de diagnostic	Fiți proactivi, asigurați accesul la medicamente	– Aprovizionarea adecvată cu medicamente esențiale. – Efectuarea de teste de diagnosticare rapide pentru a ține sub control epidemiile.	Tratamente rapide și eficiente, limitarea răspândirii bolilor
Comunicare și conștientizare	Dezinformare, răspândirea panicii în rândul populației	Furnizați informații clare și actuale	– Utilizați diverse canale de comunicare, inclusiv rețelele sociale, radioul și televiziunea – Lupta împotriva știrilor false.	Claritatea informațiilor, reducerea panicii și confuziei

2. METODE DE GESTIONARE A SITUAȚIILOR DE URGENȚĂ: ROLUL PLANIFICĂRII ȘI LOGISTICII

Pentru gestionarea eficientă a situațiilor de urgență este necesară adoptarea unei strategii bine definite, bazată pe o planificare precisă, și a unor metode consolidate. În Italia, metoda Augustus reprezintă punctul de referință al protecției civile, care

asigură un model organizațional flexibil pentru gestionarea situațiilor de criză. Această metodă se bazează pe împărțirea funcțiilor de sprijin, facilitând cooperarea între agenții și asigurând o reacție promptă și eficientă. Un aspect cheie al gestionării situațiilor de urgență este logistica, care asigură coordonarea și distribuirea eficientă a resurselor. Pentru a asigura eficiența operațiunilor de salvare, este esențială identificarea zonelor sigure, menținerea deschisă a căilor de comunicație și organizarea transportului.

2.1. Logistica în situații de urgență d

2.1.1. Identificarea zonelor de urgență

În cazul unei catastrofe sau al unei situații de urgență de amploare, este esențială pregătirea și identificarea zonelor strategice care permit gestionarea eficientă a ajutoarelor și a populației afectate. Aceste zone pot fi clasificate în trei categorii principale:

- **Zone de așteptare:** spații desemnate pentru populație în cazul unei evacuări temporare. Acestea trebuie să fie accesibile și dotate cu servicii de bază, cum ar fi apă potabilă, iluminat și adăposturi temporare.

- **Zone de primire:** Zonele destinate asistenței pe termen mediu și lung trebuie dotate cu paturi, puncte de distribuire a alimentelor și toalete. Acestea trebuie amenajate rapid, respectând criteriile de siguranță și accesibilitate.

- **Zone de colectare a ajutoarelor:** zone în care se colectează și se organizează resursele de ajutor, cum ar fi echipamente medicale, alimente și echipe de urgență. Este esențial ca acestea să se afle în locuri ușor accesibile și sigure.

- **Sfaturi didactice:** Elevii pot fi împărțiți în grupuri pentru a studia zonele din localitatea lor care ar putea servi drept locuri de adăpost în caz de urgență, evaluându-le în funcție de capacitatea de primire a populației și de amplasarea strategică, ținând cont de accesibilitate, de prezența serviciilor, precum și de alimentarea cu apă și energie electrică. La finalul lucrului în grup, discutați rezultatele obținute și eventualele diferențe dintre grupuri.

2.1.2. Căi de comunicare și mobilitate

Asigurarea accesibilității canalelor de comunicare este un alt aspect esențial al logisticii. Drumurile și infrastructura trebuie menținute în stare de funcționare pentru a permite trecerea ambulanțelor și transportul resurselor necesare.

- **Verificarea stării drumurilor:** În caz de dezastru, drumurile pot fi amenințate de alunecări de teren, inundații sau prăbușiri structurale.

Pentru, este esențială evaluarea rapidă și stabilirea unor rute alternative.

- **Acordarea priorității vehiculelor de urgență:** Trebuie create benzi prioritare pentru ambulanțe, pompieri și echipele de salvare, pentru ca acestea să poată circula fără obstacole.

- **Coordonarea traficului:** În situații de evacuare la scară largă, este necesară reglementarea traficului rutier pentru a evita aglomerările și a facilita accesul în zonele aflate în situații de urgență.

- **Sfaturi didactice:** Care sunt drumurile din localitatea dumneavoastră care sunt expuse unui risc ridicat în caz de dezastru? Pe ce traseu trebuie să circule serviciul de ambulanță? Încercați să răspundeți la întrebări în grupuri, discutând soluțiile găsite.



Banda ocazională pentru ambulanțe – Sursa: kecskemet365.hu

2.1.3. Organizarea traficului

Deplasarea rapidă a persoanelor, a echipamentelor și a proviziilor în situații de urgență reprezintă una dintre pietrele de temelie ale managementului logistic. Caracteristicile unui sistem de transport bine organizat sunt:

- **Trebuie asigurate mijloace destinate special evacuării:** autobuzele, trenurile și feriboturile trebuie să fie pregătite să transporte oamenii din zonele periculoase către zone sigure.

- **Trebuie asigurat transportul bunurilor de bază:** medicamentele, alimentele și apa trebuie distribuite imediat, evitându-se întârzierile în lanțul de aprovizionare.

- **Coordonarea mobilizării personalului de intervenție:** Echipele de urgență trebuie să poată ajunge rapid în zonele afectate pentru a oferi ajutor imediat.

2.1.4. Asigurarea serviciilor de bază

Continuitatea serviciilor de bază este un alt aspect critic al logisticii. În special:

- **Alimentarea cu energie și apă:** întreruperea rețelelor de distribuție poate agrava situațiile de urgență. Trebuie asigurate generatoare de urgență și sisteme de stocare a apei.
- **Asistență medicală:** Spitalele de campanie, unitățile mobile de prim ajutor și echipamentele medicale trebuie să fie disponibile rapid.
- **Asistență pentru populație:** Pentru a veni în ajutorul persoanelor afectate de situația de urgență, este esențială organizarea de puncte de informare și de sprijin psihologic.



Spitalul de campanie din interior Sursa: szekelyfold.ma

2.1.5. Metoda Augustus și planificarea logistică

Eficiența logisticii în situații de urgență depinde în mare măsură de planificarea prealabilă. Metoda Augustus propune o abordare care integrează toate aspectele gestionării situațiilor de urgență, favorizând sinergia (cooperarea eficientă) între diferitele niveluri instituționale și organizațiile umanitare. Această metodă permite gestionarea mai eficientă și mai rapidă a situațiilor de urgență prin desemnarea funcțiilor concrete și stabilirea procedurilor standardizate. Un element-cheie pentru asigurarea unui răspuns structurat și coordonat este adoptarea unor planuri logistice detaliate, bazate pe scenarii realiste și actualizate periodic. Numai printr-o pregătire adecvată se poate reduce haosul și se poate optimiza utilizarea resurselor disponibile, protejând viața și bunăstarea populației afectate. Logistica nu este, așadar, doar un element tehnic al gestionării situațiilor de urgență, ci unul dintre pilonii de bază ai întregii strategii de reacție. Investiția în planificarea și organizarea preventivă permite gestionarea mai eficientă a crizelor,

minimizarea pagubelor și accelerarea revenirii la ritmul normal de funcționare. Sfaturi didactice: Referindu-vă la o situație de urgență recentă, analizați dacă s-a aplicat metoda Augustus, ce avantaje a adus și unde nu, precum și ce avantaje ar fi adus din punctul de vedere al gestionării situației de urgență dacă ar fi fost aplicată.

2.1.6. Materiale pentru profesori

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultatul de urmărit
Domenii de așteptare	Supraaglomerare, lipsă de resurse	Menținerea ordinii, asigurarea accesului rapid	Amenajați zone ușor accesibile, dotate cu apă, adăposturi temporare și iluminat.	Siguranța populației, prevenirea panicii
Zonele de recepție	Condiții de viață inadecvate pentru șederi de lungă durată	Asigurați locuințe sigure și decente	Instalați rapid paturi, puncte de distribuire a hranei și apei, precum și toalete.	Îngrijire pe termen lung, confort și siguranță
Zone de adunare pentru evacuare	Dificultăți în organizarea sosirii resurselor	Coordonarea între echipele de salvare	Amplasați resursele în zone ușor accesibile, asigurând instalarea rapidă a resurselor de ajutor.	Distribuirea eficientă a ajutoarelor, acordarea rapidă a ajutorului
Transport și mobilitate	Canale de comunicare și blocarea traficului	Gestionați traficul, optimizați rutele	Creați benzi preferențiale pentru ambulanțe, indicați rute alternative și monitorizați condițiile rutiere.	Mobilitate rapidă, acces la zonele de urgență zone

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții de acceptat	Rezultatul de urmărit
Asigurarea serviciilor de bază	Perturbarea serviciilor de bază	Asigurați continuitatea serviciilor, evitați neplăcerile	Utilizați generatoare de urgență, înființați spitale de campanie și unități mobile de intervenție în situații de urgență.	Asigurați continuitatea serviciilor, evitați neplăcerile

2.2. Sisteme de comunicații în situații de urgență

Comunicarea eficientă este un element fundamental al gestionării situațiilor de urgență, care permite coordonarea operațiunilor de salvare, informarea populației și fluxul continuu de informații între agențiile și actorii implicați. Metoda Augustus subliniază importanța comunicării ca funcție strategică de sprijin, asigurând transmiterea mesajelor în timp util, în mod clar și fiabil.

2.2.1. Alerta populației

Informarea la timp poate face diferența între risc și siguranță. Sistemele de alertă trebuie concepute astfel încât să ajungă la cât mai multe persoane în cel mai scurt timp posibil. Principalele modalități de alertă sunt următoarele:

– **Sirene și semnale sonore:** servesc la avertizarea rapidă a populației în caz de pericol iminent, de exemplu în cazul unui cutremur, al unui incendiu sau al unui accident industrial.

– **SMS-uri și alerte de urgență pe telefonul mobil:** sisteme care trimit automat notificări pe telefoanele mobile ale persoanelor care locuiesc într-o anumită zonă geografică.

– **Radio și televiziune:** Canalele principale de difuzare a comunicatelor oficiale, a instrucțiunilor de evacuare și a informațiilor actualizate.

– **Aplicații pentru situații de urgență și rețele sociale:** Noile tehnologii permit difuzarea informațiilor prin intermediul platformelor digitale, asigurând o acoperire mai largă și mai interactivă. Pregătirea populației prin exerciții și campanii de informare este esențială pentru a asigura o reacție eficientă în situații de urgență.

– **Note pentru profesori:** Profesorii pot ruga elevii să discute avantajele și limitele fiecărei metode de avertizare, cum ar fi sirenele, SMS-urile și rețelele sociale, și să îi întrebe cum ar putea fi utilizate acestea într-o situație de urgență în propria lor zonă.

2.2.2 Comunicare și coordonare metodologică

În situații de urgență, comunicarea nu înseamnă doar informarea populației, ci și coordonarea dintre diferitele servicii de salvare și actori. Metoda Augustus oferă un sistem structurat pentru gestionarea informațiilor și pentru a asigura că fiecare funcție de sprijin primește actualizări continue. Iată câteva principii cheie:

– **Centralizarea informațiilor:** Informațiile trebuie colectate, verificate și difuzate dintr-o singură sursă oficială, pentru a se evita neînțelegerile sau răspândirea informațiilor eronate.

– **Canale de comunicare dedicate:** Pentru a evita supraîncărcarea infrastructurii de telecomunicații, este esențială utilizarea frecvențelor radio rezervate pentru transferul de date de către serviciile de salvare, software-ul de gestionare a situațiilor de urgență și rețelele securizate.

– **Actualizare continuă:** Situația trebuie monitorizată în permanență, iar informațiile trebuie actualizate periodic pentru a asigura luarea unor decizii eficiente și în timp util.

– **Instruirea operatorilor:** Personalul implicat în gestionarea situațiilor de urgență trebuie instruit în utilizarea sistemelor de comunicații și în gestionarea informațiilor în situații critice.

2.2.3. Definirea rolurilor și responsabilităților

Un alt aspect esențial al comunicării în situații de urgență este definirea clară a rolurilor și responsabilităților între diferiții participanți. Metoda Augustus asigură o repartizare precisă a sarcinilor, garantând că fiecare funcție de sprijin funcționează în mod coordonat și fără suprapuneri. Această abordare permite:

– **Evitarea difuzării de informații contradictorii:** asigurându-se că toate comunicatele oficiale provin din surse acreditate. – **Accelerarea procesului decizional:** prin faptul că actorii pot ... pot acționa fără așteptări inutile și fără incertitudini.

– **Îmbunătățirea eficienței intervențiilor:** prin coordonarea răspunsurilor între protecția civilă, forțele de ordine, serviciile medicale și alte agenții implicate.

2.2.4. Material didactic

1. *Exerciții practice de coordonare:* Profesorii pot organiza jocuri de rol în care elevii trebuie să interpreteze diferite roluri (de exemplu, paramedici, forțe de ordine, personal medical) în cadrul unei simulări de situație de urgență, pentru a-și testa abilitățile de coordonare și comunicare.

2. *Discutarea și analiza cazurilor reale:* Rugați elevii să analizeze cazuri reale în care comunicarea în timpul unei situații de urgență a fost reușită sau eșuată. Acest lucru îi va ajuta să înțeleagă importanța sistemelor de comunicare bine structurate și să evite greșelile frecvente.

Situație	Problemă	Atitudini de adoptat	Soluții acceptabile	Rezultat de urmat
Alerte pentru populație	Întârzieri în informare, panică	Acționați la timp și asigurați o acoperire cât mai largă	Folosiți sirene, SMS-uri, radio, rețelele sociale pentru a ajunge la cât mai mulți oameni.	Prevenirea panicii, difuzarea rapidă a informațiilor
Comunicare a între organizațiile de ajutor	Confuzie, informații contradictorii	Centralizarea informațiilor, coordonarea între entități	Folosiți o singură sursă oficială pentru comunicare. Utilizați și dedicate pentru transferul de date.	Coordonare eficientă, răspuns rapid și precis
Roluri și responsabilități	Sarcini care se suprapun, întârzieri în luarea deciziilor	Acționați rapid, respectați rolurile atribuite	Clarificare a rolurilor, evitarea , accelerarea procesului decizional.	Eficiență sporită, reducerea conflictelor interne

3. CONCLUZII ȘI SFATURI FINALE PENTRU PROFESOR

Predarea gestionării situațiilor de urgență necesită o abordare care depășește simpla transmitere a cunoștințelor teoretice. Lecțiile practice, cu implicarea activă a elevilor, sunt esențiale pentru ca elevii să învețe nu doar ce trebuie să facă în situații de urgență, ci și cum să facă acest lucru în mod eficient și sub

presiune să facă. Învățarea capătă cu adevărat sens atunci când elevii se pun la încercare în situații care imită situațiile din viața reală, în care trebuie să ia decizii rapide, să colaboreze cu colegii lor și să pună în practică ceea ce au învățat. Simulările practice sunt unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru predarea abilităților necesare în situații de urgență. Elaborarea unor scenarii de criză în care elevii joacă diferite roluri (echipaje de salvare, persoane care trebuie evacuate, personal medical etc.) le permite să experimenteze direct dinamica situației de urgență. Astfel, ei pot aplica tehnicile și soluțiile învățate la oră, iar teoria devine parte integrantă a experienței. În plus, astfel de simulări stimulează gândirea critică, abilitatea de rezolvare a problemelor și, mai presus de toate, gestionarea stresului, aspect esențial atunci când trebuie să facem față unor situații critice.

În paralel, analiza cazurilor reale le oferă cursanților posibilitatea de a să reflecteze asupra modului în care au fost gestionate situațiile de urgență în lumea reală. Catastrofele naturale, pandemiile și accidente sunt exemple concrete care le permit elevilor să înțeleagă ce măsuri au fost adecvate și în ce privințe s-ar fi putut face mai mult. Discutarea în comun a greșelilor și a succeselor răspunsurilor la evenimentele din trecut le permite elevilor să învețe din fapte și să înțeleagă complexitatea deciziilor luate în situații de urgență. Nu trebuie uitat faptul că participarea activă a elevilor este un aspect cheie pentru ca o lecție să fie cu adevărat eficientă. Fiecare activitate didactică trebuie să încurajeze participarea, dialogul și cooperarea. În situații de urgență, munca în echipă este esențială, iar prin dezbaterile și brainstorming-ul din clasă, elevii învață să asculte opiniile celorlalți, să evalueze diferite soluții și să ia decizii împreună. Acest proces nu numai că le îmbogățește învățarea, ci le consolidează și capacitatea de cooperare în situații stresante, ceea ce contează cu adevărat în caz de urgență. În cele din urmă, este important ca profesorul să fie capabil să adapteze activitățile la nevoile diverse ale clasei. Fiecare elev are experiențe și abilități diferite, iar o lecție bună despre situații de urgență trebuie să fie suficient de flexibilă pentru ca toți să poată participa activ la ea și să simtă că fac parte din ea. Profesorul care știe cum să creeze un echilibru între teorie, practică și discuții stimulante este capabil să transforme un subiect complex, precum gestionarea situațiilor de urgență, într-o experiență de învățare care lasă o impresie de durată asupra elevilor.

PRIMUL AJUTOR

I. PRIMUL AJUTOR

Primul ajutor este o formă de asistență primară pe care o poate acorda oricine în cazul în care observă o persoană care a suferit un accident sau care s-a simțit brusc rău. Scopul nu este acela de a înlocui tratamentul medical, ci de a oferi un ajutor rapid, eficient și sigur până la sosirea asistenței medicale specializate, prevenind astfel agravarea stării persoanei rănite. În cazul unei leziuni grave, fiecare secundă contează, iar acordarea primului ajutor poate salva vieți. Tocmai de aceea, cunoașterea procedurilor de bază care pot fi efectuate de oricine este o abilitate utilă și importantă pentru toată lumea. Bazele primului ajutor sunt ușor de însușit, cel mai important fiind crearea unui mediu sigur, evaluarea rapidă a stării persoanei rănite, acordarea ajutorului adecvat și alertarea cât mai rapidă a ambulanței. Scopul capitolelor de mai jos este de a vă ghida, într-un mod ușor de înțeles și cu o abordare practică, prin pașii cei mai importanți ai acordării primului ajutor în situațiile de urgență prezentate în capitolele anterioare, folosind instrumentele disponibile în gospodărie și în trusa de prim ajutor din autovehicule, contribuind astfel la creșterea numărului de persoane care îndrăznesc și știu să ajute în caz de nevoie.

1. CE TREBUIE SĂ FACEȚI ÎN CAZ DE ACCIDENT, RĂU DE MIȘCARE SAU

- 1. Siguranță!** Prima și cea mai importantă regulă a acordării primului ajutor este siguranța: siguranța ta, a persoanei sau persoanelor rănite și a mediului înconjurător are întotdeauna prioritate. Nu începe niciodată să acorzi ajutor punându-ți în pericol propria viață sau integritatea fizică! Trebuie să te asiguri că locul respectiv este sigur pentru noi. Un al doilea rănit nu ajută, ba chiar agravează situația.
- 2. Evaluarea rapidă** a stării victimelor. Odată ce locul accidentului este securizat, următorul pas constă în evaluarea rapidă și sistematică a stării victimelor. Aceste informații vor fi esențiale atunci când soliciți ajutor, pentru a putea comunica dispecerului date precise.
 - Numărul persoanelor rănite.
 - Persoanele rănite sunt conștiente sau nu.
 - Leziuni vizibile.
- 3. Apelarea ambulanței, numărul de urgență 112.** În toate țările Europei au fost create centre de urgență unificate, datorită cărora putem solicita ajutor ușor și rapid. Este foarte important să rămânem calmi și să vorbim clar, astfel se poate accelera procesul de solicitare a ajutorului. În lumea modernă, aproape toată lumea are un smartphone, așa că, punându-l pe difuzor, așezându-l pe pământ sau în buzunarul de sus, avem ambele mâini libere

și putem începe examinarea și îngrijirea persoanei rănite. În timpul solicitării de ajutor, există câteva informații care trebuie menționate.

– **Numele și numărul de telefon:** este foarte important să furnizați datele de contact la care dispecerul vă poate suna înapoi în cazul unei eventuale întreruperi a conexiunii.

– **Adresa exactă:** Trebuie să precizați locul incidentului, unde solicitați ajutorul. În cazul în care nu aveți informații precise despre locul în care s-a produs incidentul, trebuie să descrieți împrejurimile, de exemplu: în parcarea mall-ului din acest oraș.

– **Ce s-a întâmplat?:** Trebuie să precizați ce situație de pericol a apărut și de ce fel de ajutor aveți nevoie, de exemplu: accident rutier, o persoană a leșinat pe stradă, o persoană a fost lovită de un autoturism.

– **Câți răniți sunt și care este starea lor?:** În acest moment, trebuie să comunicați informațiile obținute în urma evaluării rapide a stării victimelor, menționate anterior, de exemplu: o persoană a căzut pe scări și sângerează la cap; în mașină se află două persoane, una este înconștientă, iar cealaltă este conștientă, dar se plânge de dureri puternice în piept.

Aceste informații sunt foarte importante în timpul solicitării de ajutor. De asemenea, este foarte important să **nu închizi telefonul** până când dispecerul nu îți spune acest lucru.

2. EXAMINAREA ȘI ÎNGRIJIRE A UNEI PERSOANE INCONȘTIENTE

Următoarele examinări trebuie efectuate în cazul oricărei persoane înconștiente, fie că este vorba de o persoană care a leșinat pe stradă sau de o persoană rănită într-un accident rutier. Inconștiența înseamnă că persoana rănită nu reacționează la stimulii din mediul exterior (de exemplu, la vorbire, la atingere) și nu este capabilă să mențină singură legătura cu mediul înconjurător. Procedura de acordare a primului ajutor este următoarea:

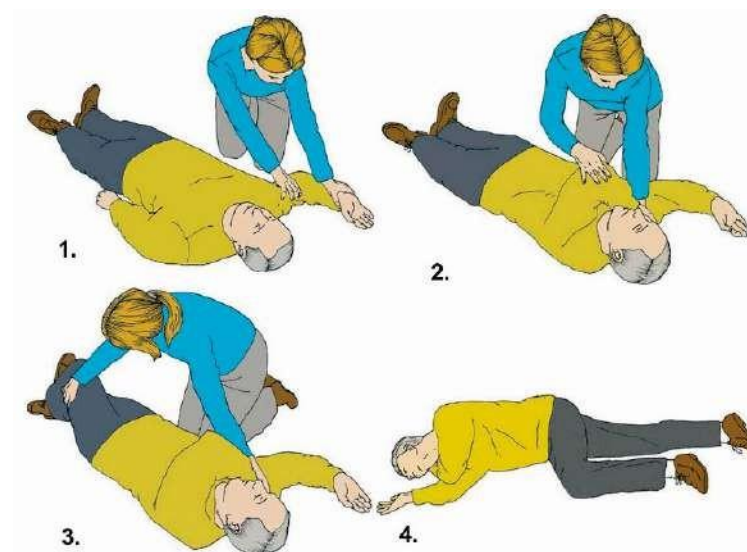
1. **Verificarea stării de conștiență:** Trebuie să-l strigați pe rănit cu voce tare și să-i scuturați ușor ambii umeri. Dacă nu reacționează la aceste stimuli și nu își revine, trebuie să-l considerați înconștient.
2. **Verificarea respirației:** Înainte de a începe verificarea respirației, capul victimei trebuie înclinat pe spate, ridicând ușor bărbia, pentru a elibera căile respiratorii superioare. Apoi, persoana care efectuează verificarea se apleacă spre gura și nasul victimei, îndreptându-și privirea spre piept. Astfel, se pot observa simultan cele trei semne clasice ale respirației: simțirea fluxului de aer pe față, auzirea sunetului respirației și mișcarea toracelui. Durata examinării respirației este de **10 secunde**, timp în care trebuie stabilit dacă victima respiră. Respirația este considerată normală dacă, în timpul perioadei de observare, au loc cel puțin **două inspirații**.

Respirație normală → Poziție stabilă pe o parte!

Nu respiră sau respiră doar o dată → Resuscitare!

Poziție laterală stabilă: Scopul este ca căile respiratorii ale victimei înconștiente să fie libere, să nu se sufocă și ca eventualele vome să poată fi eliminate din cavitatea bucală. Etapele poziției laterale stabile sunt prezentate în imaginea de mai jos. La finalul procesului, este foarte important să se **încline capul victimei înapoi**, ceea ce eliberează căile respiratorii.

POZIȚIA LATERALĂ STABILĂ

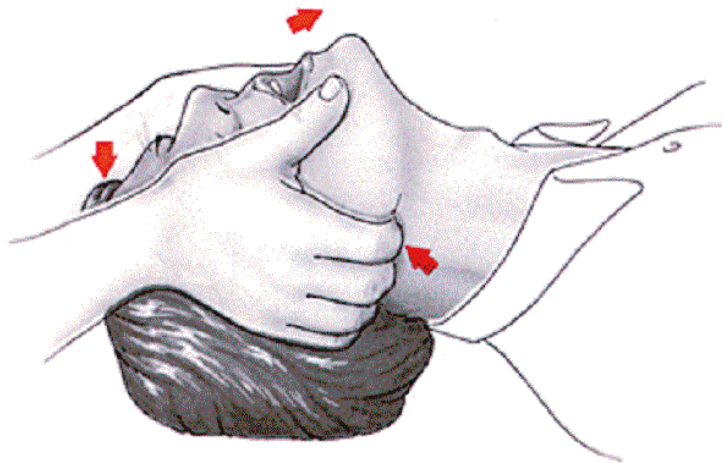


Pașii pentru așezarea în poziția laterală stabilă

Există câteva leziuni care exclud așezarea persoanei respective în poziția laterală stabilă.

Acestea sunt: – fractura femurului
– fractură de bazin
– leziuni toracice și abdominale deschise
– fracturi multiple de coaste
– leziuni ale coloanei vertebrale

În aceste cazuri, căile respiratorii trebuie eliberate într-un alt mod. Manevra Esmarch este perfectă în acest scop. Pentru a o aplica, trebuie să înclinați capul înapoi, ținând de colțul maxilarului, în timp ce deschideți gura cu cele două degete mari, așa cum se arată în imaginea de mai jos.



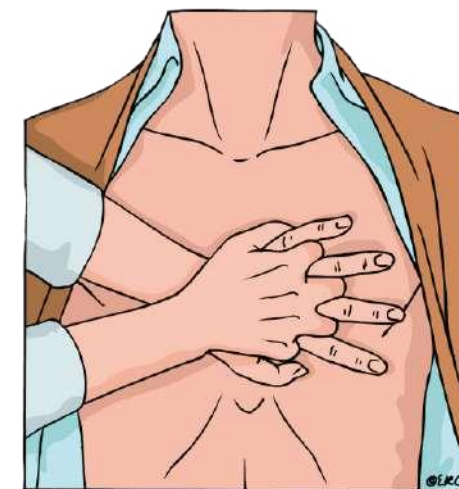
Manevra Esmarch

Manevra Esmarch trebuie aplicată în cazul accidentelor rutiere în care persoana rănită este inconștientă și este blocată în vehicul. Deoarece în cazul persoanelor rănite inconștiente este esențial să se elibereze căile respiratorii, această tehnică poate fi aplicată perfect după îndepărtarea tetierii.

1. RESUSCITARE

Scopul resuscitării este menținerea circulației sanguine în mod artificial în cazul în care, la examinarea persoanei rănite și inconștiente, respirația este inadecvată, adică dacă s-a constatat un număr de respirații de 1 sau 0. Resuscitarea începută rapid și în mod profesionist crește semnificativ șansele de supraviețuire, în special dacă intervenția începe în primele minute după producerea evenimentului. La examinarea unei persoane inconștiente, trebuie observată doar respirația. Nu este necesară verificarea circulației sanguine. Respirația și circulația sunt interconectate, astfel încât, dacă nu există respirație, nu există nici circulație. Verificarea circulației sanguine este recomandată doar persoanelor cu experiență în acordarea primului ajutor, deoarece palpația acesteia nu este simplă, în schimb, observarea respirației se poate efectua cu ușurință. Așadar, dacă nu se observă respirație, trebuie să se înceapă cât mai repede posibil compresiile toracice, dar înainte de aceasta este important să se anunțe serviciul de ambulanță cu privire la resuscitare, lucru pe care, dacă suntem singuri, trebuie să o facem noi înșine înainte de a începe resuscitarea, iar dacă sunt și alte persoane prezente, acestea pot efectua manevra simultan cu începerea compresiilor toracice. Resuscitarea se poate efectua numai pe o suprafață dură, nu pe o saltea sau un pat, deoarece acestea sunt moi și compresiile toracice nu vor fi eficiente. În timpul efectuării compresiilor toracice, trebuie să se țină cont de următoarele:

- **Frecvență:** 100–120 de compresii toracice pe minut
- **Adâncime:** toracele trebuie apăsat la o adâncime de 5–6 cm
- **Locul compresiilor toracice:** în 1/3 inferioară a sternului, situat în centrul toracelui
- După compresia toracică, sternul **trebuie eliberat complet**
- Compresiile trebuie efectuate **cu brațul întins și cu mâinile împreunate**



Locul compresiilor toracice și poziția corectă a mâinilor

În timpul resuscitării nu este necesară ventilația artificială, deoarece, după stopul cardiac, în sânge și în plămâni se găsește oxigen suficient încă câteva minute. Aceasta înseamnă că compresiile toracice sunt suficiente pentru a asigura transportul sângelui oxigenat către creier și organele vitale până la sosirea echipajului de ambulanță. Compresiile toracice trebuie continuate până când:

- Persoana rănită începe să respire spontan
- Paramedicii sosiți la fața locului preiau resuscitarea

Resuscitarea este foarte epuizantă, necesită multă energie și forță, astfel încât persoana care acordă ajutorul obosește repede. De aceea, este foarte important ca, odată ce resuscitarea a început, să cerem ajutorul celor din jur. Apoi, compresiile toracice trebuie efectuate alternativ la fiecare 2 minute. Astfel, compresiile toracice vor fi mult mai eficiente, crescând șansele de supraviețuire. În timpul compresiilor toracice, în multe cazuri se rup coastele, dar „nu trebuie să ne preocupăm” de acest lucru, viața persoanei rănite înseamnă mai mult decât câteva coaste rupte. În cazul în care compresiile toracice au avut succes, persoana rănită respiră spontan și echipajul de ambulanță nu a ajuns încă la fața locului, atunci trebuie așezată în poziție laterală stabilă.

4. LEZIUNI LA CAP

O leziune la cap reprezintă o vătămare de diferite grade a craniului și/sau a creierului, care poate surveni în urma unui impact contondent, a unei căderi, a unui accident rutier sau a altor factori externi. Astfel de leziuni pot fi deosebit de periculoase, deoarece afectarea creierului poate deveni rapid o amenințare la adresa vieții, chiar și atunci când simptomele externe par ușoare. În timpul îngrijirii oricărei leziuni la cap, este esențială stabilizarea capului și a coloanei cervicale, deoarece impactul traumatic poate fi adesea însoțit de riscul unei leziuni la nivelul coloanei cervicale. Fixarea se poate realiza prin stabilizare manuală sau cu ajutorul unor mijloace improvizate, cum ar fi pături sau bucăți de îmbrăcăminte așezate în jurul capului, care limitează eficient mișcările nedorite ale capului și gâtului. Printre obiectivele principale ale îngrijirii inițiale a leziunilor la cap se numără eliberarea și protejarea căilor respiratorii, precum și oprirea sângerării. Este important de subliniat că, în cazul leziunilor la cap, apariția simptomelor poate fi întârziată, acestea manifestându-se adesea abia la câteva ore după accident. În consecință, este obligatoriu să se anunțe serviciul de ambulanță în cazul oricărei persoane cu leziuni la cap, chiar și în cazul unor simptome ușoare. Persoana rănită nu trebuie lăsată sub nicio formă nesupravegheată, fiind necesară o monitorizare continuă pentru a detecta imediat orice agravare a stării.

4.1. Principalele leziuni

1. Leziuni craniene închise: În acest caz, nu se observă leziuni externe vizibile, însă, ca urmare a traumatismului, se poate produce o **hemoragie intracraniană**. Craniul se comportă ca un spațiu închis, astfel încât acumularea de sânge exercită o presiune asupra țesutului cerebral, fenomen denumit presiune intracraniană. Una dintre consecințele frecvente ale leziunilor craniene este **comoția cerebrală**, care poate apărea în aproape toate cazurile de leziuni la cap. Printre leziunile închise se numără și **fractura bazei craniului**, ale cărei simptome caracteristice sunt sângele sau lichidul asemănător apei (lichid cefalorahidian) care curge din ureche sau din nas, precum și hemoragia din jurul ochiului, așa-numitul hematom periorbital. Este important de subliniat că, în cazul în care, ca urmare a leziunii, sângele sau lichidul cefalorahidian se scurge prin orificiile nazale sau auriculare, nu trebuie blocat fluxul acestora (de exemplu, cu un bandaj sau un tampon), deoarece acest lucru poate duce la creșterea presiunii intracraniene și poate agrava starea persoanei rănite.

➤ **Comoție cerebrală**

- Cea mai frecventă leziune craniană închisă care apare în viața de zi cu zi.

➤ **Situații tipice de accident:**

- În timpul practicării sportului: la fotbal, în urma unei ciocniri cu capul, sau atunci când o minge lovește pe cineva în cap cu viteză mare

- În timpul deplasării: în cazul unei căzături cu bicicleta sau cu trotineta, dacă nu purtăm cască de protecție
- În timpul unei excursii: în cazul unei căderi dintr-un copac sau de pe o stâncă
- În gospodărie: lovindu-ne cu capul de dulap sau de masă

➤ **Cum se recunoaște:**

- Pierderea cunoștinței, chiar și pentru o perioadă scurtă de timp
- Tulburări de conștiință, confuzie, pierderi de memorie
- Greață, vărsături
- Dureri de cap, amețeli

➤ **Primul ajutor:**

- Așezați persoana rănită în poziție culcată, pe spate, dacă este posibil, cu capul ușor ridicat!
- Monitorizați-i continuu starea și, dacă simptomele se agravează, chemați ambulanța!

➤ **Hemoragie intracraniană**

- Leziune craniană închisă gravă, apărută în urma unor accidente mai grave, cu impact puternic.

➤ **Situații tipice de accident:**

- Cădere de la înălțime: de pe scară, de pe pat supraetajat.
- Accidente rutiere: coliziune cu mașina, când capul se lovește de parbriz.

➤ **Recunoscut prin:**

- Trezire lentă după pierderea cunoștinței, confuzie.
- O pupilă este mai dilatată decât cealaltă.
- Dureri de cap, greață, somnolență.
- Sânge sau lichid limpede (lichid cefalorahidian) care curge din nas sau din ureche.

➤ **Primul ajutor:**

- Nu mișcați capul! Mențineți-l stabil, fixați-l!
- Chemați imediat ambulanța!
- Dacă persoana este inconștientă, așezați-o în poziție laterală stabilă, dar evitați mișcările inutile ale capului!

2. Leziuni deschise, vizibile: În acest caz, leziunea se limitează la țesuturile moi care acoperă craniul, precum și la suprafața pielii. Scalpul are o rețea vasculară extrem de bogată, de aceea chiar și un traumatism minor poate duce la sângerări semnificative. Deși sângerarea poate fi spectaculoasă,

particularitățile anatomice din această cauză, organismul uman nu poate sângera exclusiv prin scalp. În tratarea acestui tip de leziuni, obiectivul principal este oprirea sângerării și prevenirea infecțiilor. În consecință, aplicarea unui pansament steril este de obicei suficientă, acesta asigurând acoperirea plăgii, reducând sângerarea prin presiune și protejând împotriva contaminării din mediul înconjurător.

4.2. Leziuni ale scalpului

➤ Situații tipice de accident:

- Căderea copiilor mici sau a persoanelor în vârstă pe o suprafață dură.
- Accidente sportive (de ex. lovituri cu cotul sau cu mingea).
- Accidente în bucătărie sau în gospodărie (de ex. lovirea de colțurile dulapurilor).

➤ Se poate observa:

- Sângerare puternică, vizibilă.
- Umflătură la locul leziunii.

➤ Primul ajutor:

- Aplică presiune pe rană cu o cârpă curată și sterilă sau cu tifon!
- Răciți umflătura cu o compresă rece!
- Dacă sângerarea nu se oprește în 10 minute, consultați un medic!

1. Leziuni ale osului facial: Leziunile osului facial sunt traumatisme care afectează partea anterioară a craniului și pot include leziuni ale nasului, osului zygomatic, maxilarului superior și inferior, precum și ale părților osoase și moi ale orbitei oculare. Adesea, leziunile provoacă umflături și sângerări, care pot cauza dificultăți de respirație. Și în acest caz, sângerarea abundentă poate fi înspăimântătoare, dar poate fi ușor oprită. Un pansament steril sau un bandaj ușor compresiv sunt perfecte pentru îngrijirea leziunii. În cazul unei victime conștiente, este recomandat să se ridice ușor capul (punând o pătură sau o geantă sub cap), ceea ce poate reduce dificultățile de respirație și permite sângelui să se scurgă mai ușor.

➤ Situații frecvente de accident:

- Accidente rutiere – de exemplu, în cazul unei coliziuni fără centură de siguranță sau airbag, capul se lovește de geam sau de tabloul de bord.
- Accidente sportive – de exemplu, lovituri sau căderi în sporturile de luptă sau în jocurile cu mingea.
- Căderi – de exemplu, căderi pe scări sau de la înălțime, lovirea cu capul de un obstacol.

- În timpul excursiilor – de exemplu, împiedicarea, căderea pe stânci, lovirea de crengi.

➤ Semne de lovire:

- Umflătură puternică și vizibilă pe față.
- Sângerare din nas, cavitatea bucală sau printr-o rană deschisă.
- Respirație dificilă (de exemplu, din cauza fracturii osului nazal sau a leziunilor cavității bucale).
- Durere sau dificultate la mișcarea maxilarului.
- Deformare facială, trăsături „deformate”.

➤ Măsurile de prim ajutor:

- **Nu mișcați capul sau gâtul fără motiv!** În cazul unei suspiciuni de fractură, mențineți capul și gâtul în poziție stabilă (de exemplu, ținându-le cu ambele mâini din lateral, până la sosirea ajutorului)!
- **Oprirea sângerării:** Dacă există o rană deschisă, apasă ușor pe ea cu un pansament steril sau cu o cârpă curată – ai grijă să nu blochezi complet căile respiratorii!
- **Așezați persoana într-o poziție semi-șezândă:** dacă victima este conștientă și poate sta în șezut, sprijiniți-i spatele cu o geantă sau o pătură! Acest lucru facilitează respirația și scurgerea sângelui.
- **Dacă are dificultăți de respirație:** întoarce-i ușor capul într-o parte, pentru ca sângele să nu curgă în căile respiratorii!
- **Interzis:** tamponarea nasului sau a gurii, forțarea maxilarului, administrarea de analgezice!
- **Cheamă ambulanța!** În cazul în care se suspectează o leziune la nivelul craniului, este necesară asistența medicală, deoarece pot exista hemoragii interne, fracturi sau leziuni ale sistemului nervos.

5. FRACTURI

Scheletul este structura internă a corpului uman, care determină forma corpului, asigură postura și servește drept punct de fixare pentru mușchi. Mișcarea se realizează prin legătura dintre mușchi și oase. În plus, anumite oase îndeplinesc și o funcție de protecție, protejând organele noastre vitale. Craniul protejează creierul, coloana vertebrală protejează trunchiul central al sistemului nervos, măduva spinării, iar coastele și sternul protejează inima și plămânii. Pe baza acestor informații, se poate observa că oasele joacă un rol important în mișcare și protecție și îndeplinesc numeroase alte funcții, cum ar fi: formarea sângelui și stocarea mineralelor. Fractura este o leziune care apare ca urmare a unei forțe externe care depășește rezistența osului și care duce la ruperea continuității osului. Gravitatea fracturilor poate varia în funcție de mecanismul leziunii, de tipul osului fracturat și de leziunile asociate. Asistența medicală primară adecvată este esențială pentru prevenirea leziunilor permanente și pentru facilitarea vindecării ulterioare.

1. Fractura de coloană vertebrală: Primul și cel mai important lucru de reținut este că există accidente în urma cărora persoana rănită trebuie considerată ca având o potențială leziune a coloanei vertebrale. Este cazul persoanelor prinse sub mașini în urma unui accident rutier, a celor lovite de un vehicul, precum și a celor care au căzut de la înălțime sau într-o prăpastie. Coloana vertebrală este formată din vertebre, în centrul cărora se află măduva spinării. Leziunea coloanei vertebrale este un moment critic, deoarece leziunea măduvei spinării poate duce la leziuni ale sistemului nervos permanente, care afectează semnificativ calitatea vieții. Palparea leziunilor vertebrelor nu este o sarcină ușoară pentru un prim ajutor neprofesionist, așa că trebuie să se deducă mai degrabă din mecanismul leziunii că există riscul unei leziuni a coloanei vertebrale, iar în acest caz este INTERZIS să se miște persoana rănită! Orice mișcare greșită poate agrava leziunea și amputarea leziunilor permanente. În astfel de cazuri, singurul lucru care se poate face este să susținem corpul persoanei rănite cu pături sau orice alt obiect similar, iar în cazul unui accident rutier, să nu mișcăm persoana rănită.

➤ **Frecvență:**

- Cădere de la înălțime sau în adâncime
- Accident de mașină, în special în cazul victimelor blocate
- Accident cu pietoni

➤ **Simptome:**

- Durere de-a lungul coloanei vertebrale
- Amorteală la nivelul membrelor
- Paralizie
- Tulburări de urinare/defecare

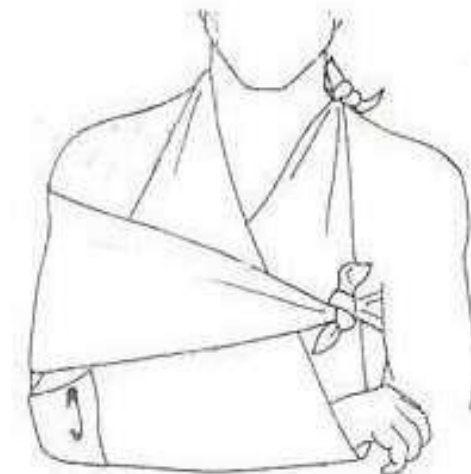
➤ **Primul ajutor:**

- **NU MUTAȚI persoana rănită!**
- Capul și gâtul trebuie imobilizate cu o pătură, o haină sau cu mâna
- Corpul trebuie susținut pentru a preveni deplasarea
- **Trebuie chemată ambulanța, iar rănitul trebuie ținut sub observație**

2. Fracturi ale membrelor superioare: Fracturile membrelor superioare se numără printre cele mai frecvente tipuri de leziuni, în special în urma căzăturilor sau a accidentelor rutiere. Printre fracturile membrelor superioare se numără:

- fractura claviculei
- fractura omoplatului
- fractura humerusului
- fractura oaselor antebrațului
- fractura de încheietură
- fractură de oase ale mâinii și degetelor

În cazul fracturilor acestor părți ale corpului, îngrijirea este aceeași în toate cazurile: trebuie să se efectueze imobilizarea mâinii și a brațului. Imobilizarea se poate efectua cu ajutorul bandajului triunghiular din trusa de prim ajutor a autovehiculelor, cu o eșarfă sau cu orice alt mijloc improvizat care corespunde scopului. În cazul fracturilor antebrațului și mâinii, brațul trebuie imobilizat la corp, îndoit la un unghi de 90°, așa cum se vede în imagine. În cazul fracturilor brațului sau claviculei, brațul trebuie imobilizat strâns la corp, sprijinind cotul. În cazul deformării, nu trebuie să „repuneți la loc” partea fracturată!



Fixarea corectă în cazul fracturii mâinii

➤ **Frecvență:**

- Cădere acasă (de ex. pe scări, în baie)
- Accident cu pietoni
- Excursie, cădere cu bicicleta

➤ **Simptome:**

- Durere, umflătură, vânătăi
- Mobilitate redusă, deformare
- Persoana rănită nu își poate folosi brațul/mâna

➤ **Primul ajutor:**

- Brațul trebuie fixat de corp cu un bandaj triunghiular, o eșarfă sau alt mijloc adecvat
- **În cazul fracturilor de antebraț, mână și încheietură:** cotul îndoit, mâna în sus
- **În cazul fracturilor de claviculă și de humerus:** brațul lipit de corp, cotul sprijinit
- **Este interzisă repoziționarea membrului fracturat!**

3. Fracturi de coaste, fracturi de stern: În cazul unor astfel de leziuni, asigurarea respirației reprezintă sarcina principală a unui salvator neprofesionist. În general, se poate spune că poziția semi-șezândă oferă cel mai mare confort pentru pacient. În același timp, este important de reținut că, de obicei, pacientul adoptă instinctiv poziția în care respiră cel mai ușor. Dacă persoana rănită este inconștientă, dar respirația spontană este menținută, aceasta trebuie așezată într-o poziție laterală stabilă. În astfel de cazuri, este recomandat să așezați persoana rănită pe partea cu coastele fracturate, deoarece, pe de o parte, acest lucru poate reduce durerea, iar pe de altă parte, prin faptul că partea intactă a toracelui se află deasupra, respirația devine mai ușoară. În cazul unei leziuni toracice, așezarea persoanei rănite într-o poziție de repaus și asigurarea celei mai confortabile poziții a corpului constituie un prim ajutor suficient.

➤ **Frecvență:**

- Accidente sportive
- Accidente rutiere (de ex. presiunea centurii de siguranță)
- Căderi de la înălțime

➤ **Simptome:**

- Durere la inspirare
- Respirație superficială, eventuală deformare toracică
- Senzație de pocnitură, auzirea acesteia

➤ **Primul ajutor:**

- Așezați victima **într-o poziție liniștită, semi-așezată**
- Dacă este inconștient, așezați-l pe o parte stabilă → așezați-l **pe partea fracturată**
- Monitorizați respirația, chemați ambulanța

4. Fractura bazinului: Fractura bazinului este considerată o leziune gravă, care pune viața în pericol, deoarece există riscul unei pierderi masive de sânge ca urmare a fracturii, precum și al leziunilor organelor situate în această zonă (căile urinare, intestinale, vasele de sânge). Este important de reținut că o leziune pelviană poate fi însoțită de o hemoragie ascunsă de până la 2-3 litri, fără a exista semne externe de sângerare. Fractura de bazin are semne vizibile, însă există câteva mecanisme de accident în care victima trebuie considerată potențial afectată la nivelul bazinului, cum ar fi în cazul unei persoane blocate în urma unui accident rutier, în cazul unei explozii de gaz, sau în cazul unei căderi de la înălțime sau într-o adâncime.

➤ **Frecvență:**

- Accidente rutiere, accidente auto
- Căderi de la înălțime, de exemplu de pe scări sau de pe balcon

➤ **Simptome:**

- Durere în zona bazinului, a șoldului
- Imobilitate
- Hematom, sângerare din uretra
- Scurtarea membrelor inferioare (atunci când picioarele sunt întinse, unul dintre ele este mai scurt decât celălalt)
- Deformare
- Hematom în zona șoldului

➤ **Primul ajutor:**

- Rănitul **trebuie așezat pe spate, este INTERZIS a-l așeza în poziție șezândă sau a-l mișca!**
- Genunchii trebuie sprijiniți, ușor îndoiți
- Nu trebuie mișcate picioarele
- Este necesar să se asigure repausul și să se cheme ambulanța

5. Fracturi ale membrelor inferioare: Fracturile membrelor inferioare apar frecvent în urma accidentelor. Printre fracturile membrelor inferioare se numără:

- fractura femurului
- fractura tibiei
- fractura tibiei
- fractura de gleznă
- fractura metatarsului și a oaselor metatarsiene

Dintre aceste leziuni, cea mai periculoasă este fractura femurului, deoarece, în cazul unei astfel de fracturi, vasele sanguine majore care trec pe acolo pot fi afectate, ceea ce poate duce la o hemoragie gravă și abundentă. Semnele unei hemoragii interne la nivelul coapsei sunt umflătura și colorarea albastruie.

➤ **Frecvență:**

- Accidente rutiere, alunecări în timpul excursiilor
- Accidente rutiere
- Accidente domestice (de ex. cădere de pe scară)

➤ **Simptome:**

- Durere intensă, deformare, vânătăi
- Imobilizarea membrelor, scurtarea acestora

➤ **Primul ajutor:**

- Fixați membrul rănit **în poziția în care a fost găsit** (nu îl îndreptați niciodată!)
- Pentru imobilizare se poate folosi un obiect rigid sau celălalt picior
- **În cazul unei fracturi de femur**, este posibilă apariția unei hemoragii interne grave → chemați imediat ambulanța!

6. Fracturi deschise: Există câteva oase la care, în cazul unei leziuni, se produce adesea o fractură deschisă; acestea sunt, de obicei, așa-numitele oase tubulare lungi, adică oasele antebrăului și brațului, precum și oasele coapsei și gambei. Fractura deschisă este o leziune osoasă în care capătul osului fracturat străpunge țesuturile pielii și intră în contact direct cu aerul. Fractura deschisă este ușor vizibilă cu ochiul liber, deoarece capătul osului este expus la exterior. Se întâmplă ca vârfurile ascuțite și tăioase ale oaselor să lezeze și vasele de sânge, provocând astfel o sângerare semnificativă. În timpul îngrijirii, este importantă imobilizarea părții corpului afectate, iar apoi aplicarea unui pansament de acoperire pe rana deschisă și, dacă este necesar, a unui bandaj compresiv. Este interzisă mișcarea părții corpului afectate, precum și repunerea osului sub piele.

➤ **Frecvență:**

- Accidente rutiere
- Accidente sportive sau de muncă cu impact puternic
- Cădere de la înălțime în timpul unei excursii

➤ **Simptome:**

- Capătul osului vizibil
- Durere intensă și deformare

➤ **Primul ajutor:**

- **Acoperirea plăgii cu un bandaj steril**, dacă este necesar, aplicarea **unui bandaj compresiv** pentru a opri sângerarea
- Imobilizarea membrului rănit **în poziția în care a fost găsit**
- **Nu încercați să repuneți capătul osului la loc!**
- Chemați imediat ambulanța!

6. LUXAȚIE, ENTORSĂ ȘI ENTORSĂ

Luxația și entorsa sunt leziuni traumatiche care afectează articulațiile sistemului locomotor și care implică deplasarea parțială sau totală a capetelor osoase unul față de celălalt. În ambele tipuri de leziuni, partea corpului afectată trebuie imobilizată în poziția în care a fost găsită. Aplicarea de gheață poate ameliora durerea și umflătura. În cazul luxației, asistența medicală este obligatorie, iar în cazul entorsei este recomandabilă examinarea medicală pentru diagnosticarea leziunilor ligamentelor și tratarea acestora.

1. Luxație: În cazul unei luxații, capetele osoase care formează articulația se deplasează complet din poziția lor normală și nu revin la loc după traumatism. Aceasta implică leziuni ale capsulei articulare, ligamentelor și țesuturilor moi înconjurătoare.

➤ **Situații tipice de accident:**

- **Accident rutier:** de exemplu, luxație de umăr în urma unei smucituri cauzate de centura de siguranță
- **Cădere de pe scară, de la înălțime:** pot fi afectate umărul, cotul, glezna
- **Sport intens sau bătaie:** luxația umărului sau a degetelor este frecventă

➤ **Recunoaștere:**

- Durere bruscă și intensă
- Deformare articulară, poziție nefirească
- Imobilitate completă
- Umflătură, decolorare

2. Entorsa: Entorsa este o deplasare temporară, parțială a articulației, după care capetele oaselor revin la poziția normală. Ligamentele se pot întinde sau se pot leza parțial.

➤ **Situații tipice de accident:**

- **Excursie:** entorsă la gleznă în urma unui pas greșit, pe un teren alunecos
- **Sport:** schimbare bruscă de direcție (de ex. fotbal, baschet, schi)
- **Treburile casnice:** alunecare pe podea udă, mișcare greșită în timpul transportării obiectelor

➤ **Simptome:**

- Durere, umflătură
- Limitarea mișcării
- Sensibilitate la presiune
- Uneori, decolorare albastruie

➤ **Primul ajutor**

• **Principii generale:**

- **Încetarea imediată a mișcării**, repaus
- **Aplicarea de gheață** (răcire timp de 20 de minute, nu direct pe piele)
- **Imobilizare** (cu o atelă de uz casnic sau cu un bandaj lejer, dacă este disponibil)
- **Ridicarea** ajută la reducerea umflăturii
- **Analgezic**

• **Măsuri specifice:**

- **În caz de luxație, nu încercați să repuneți articulația la locul ei!**
- **Este necesară asistență medicală imediată**, în special dacă zona afectată este deformată, decolorată, amorțită sau dacă persoana rănită nu o poate mișca.

7. PLĂGI

Rănilor pot fi de diferite tipuri, iar pe lângă sângerare, există și riscul de infecție. Dacă este posibil, rana și zona din jurul acesteia trebuie **dezinfectate**. În cazul unei sângerări ușoare, este suficient un pansament de acoperire, însă dacă este necesar un bandaj compresiv, sângerarea poate fi oprită în mare măsură prin aplicarea unei presiuni directe asupra rănilor. Este foarte important ca obiectele străine aflate în rană să nu fie îndepărtate sau mișcate. Rana trebuie acoperită cu un pansament steril, iar obiectul străin proeminent trebuie fixat cu instrumentele aflate în apropiere.



Dezinfectanți

Tipul plăgii	Descriere / pericol	Primul ajutor
Placă	Margini ascuțite, regulate	Dezinfectare, pansament
Plăgi înțepate	Adânc, îngust (de ex. cui, cuțit)	Nu mișca obiectul! Bandaj compresiv, medic!
Rană contuzivă	Traumatism contondent, margini sfâșiate	Dezinfectare, bandaj compresiv
Rană prin mușcătură	Risc ridicat de infecție, risc de rabie	Este necesară curățarea temeinică, acoperirea și îngrijirea medicală
Rană prin împușcare	Poate exista orificiu de intrare/ieșire, leziune internă	Nu mișca obiectul, acoperă rana, cheamă ambulanța!

8. HEMORAGII

Sângerarea este o stare care apare ca urmare a întreruperii continuității vaselor de sânge, în timpul căreia sângele ajunge în cavitatea corpului, între țesuturi sau în exterior. În funcție de natura leziunii, sângerarea poate fi externă sau internă, în timp ce rana reprezintă o întrerupere a continuității suprafeței corpului, care este adesea însoțită de sângerare. Scopul acordării primului ajutor este oprirea cât mai rapidă a sângerării, prevenirea infecției și împiedicarea apariției șocului.

1. Sângerare capilară: Acest tip de sângerare apare în cazul zgârieturilor sau al rănilor superficiale. În aceste cazuri, sângele curge ușor, în picături. Caracteristic este faptul că, în multe cazuri, sângerarea se oprește de la sine sau poate fi oprită cu ușurință.

- **Situații tipice:**
 - Căzături cu bicicleta, cu trotineta
 - Accidente casnice minore (de ex. zgârietură la colțul mesei)
 - Alunecare în timpul unei excursii, zgârieturi provocate de tufișuri
- **Recunoaștere:**
 - Sângerare ușoară, continuă
 - De cele mai multe ori, zgârieturi, leziuni superficiale
- **Primul ajutor:**
 - Curățare, dezinfectare
 - Un plastru sau un bandaj de acoperire sunt suficiente

2. Hemoragie venoasă: În acest caz, sângele curge abundent și constant din rană. Culoarea sângelui este roșu închis. Este o stare care pune viața în pericol, deoarece într-un timp scurt se poate pierde o cantitate mare de sânge din corp, iar rănitul poate sângera până la moarte. Se întâmplă adesea ca rănitul să intre în stare de șoc, ceea ce reprezintă, de asemenea, o stare care pune viața în pericol, despre care vom vorbi mai târziu.

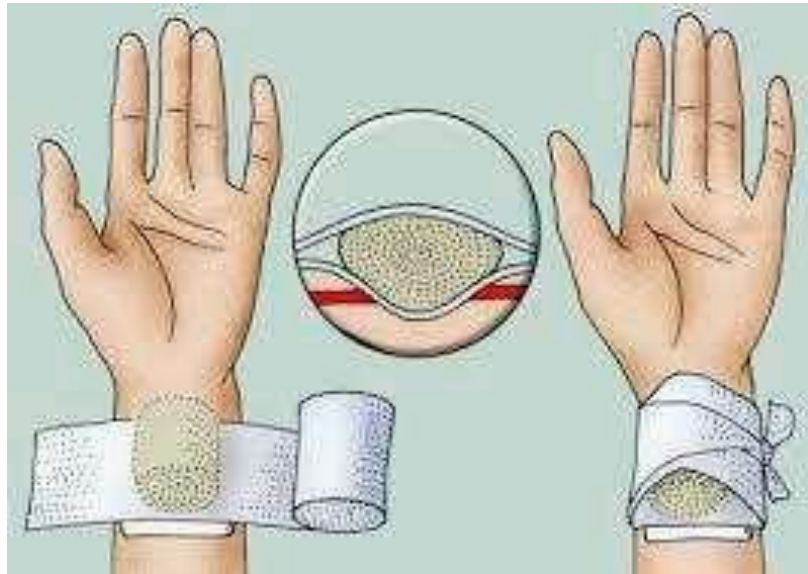
- **Situații tipice:**
 - Tăietură profundă cu cuțitul sau sticla în bucătărie
 - În cazul accidentelor (de exemplu, auto, bicicletă, accident de muncă)

➤ **Recunoaștere:**

- Sânge de culoare roșu închis, care **curge uniform**
- Poate curge în cantități mari

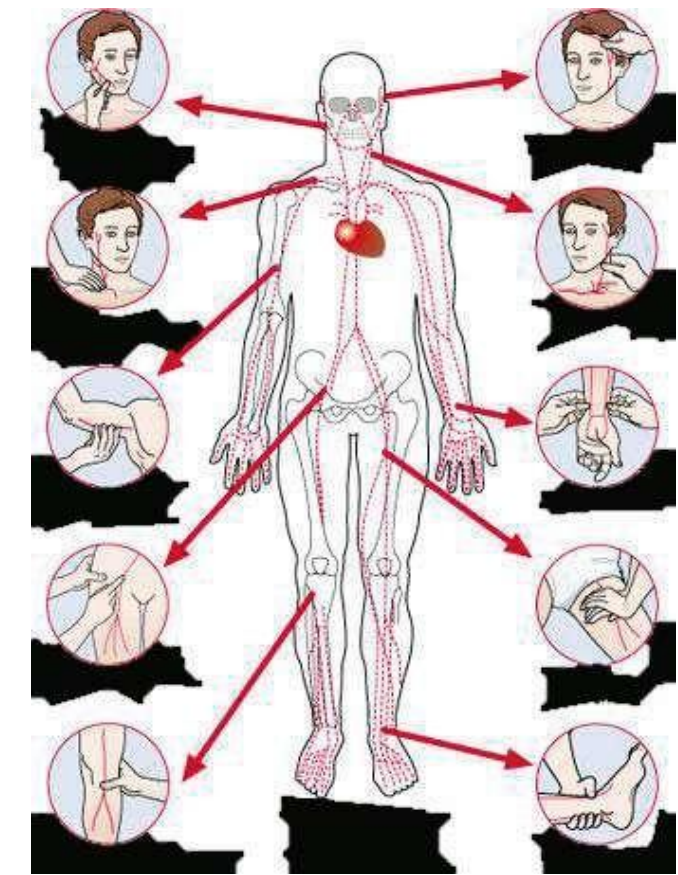
➤ **Primul ajutor:**

- **Presiune directă asupra plăgii**
- Aplicarea **unui bandaj compresiv** (dacă sângerează: nu trebuie îndepărtat bandajul îmbibat, ci trebuie aplicat un strat nou peste bandajul anterior)
- Ridicarea membrului **deasupra nivelului inimii**
- Atenție **la semnele de șoc**



Bandaj compresiv

3. Hemoragie arterială: Și aceasta este o leziune care pune viața în pericol, deoarece sângele iese cu jet puternic din vase. Sângele are o culoare roșu aprins și țâșnește în afară odată cu contracțiile inimii. Și în acest caz poate apărea starea de șoc. Pentru a acorda primul ajutor, este necesar un bandaj compresiv, iar partea afectată a corpului trebuie ridicată deasupra nivelului inimii. Există așa-numite puncte de presiune arteriale, cu ajutorul cărora, înainte de aplicarea bandajului, prin apăsarea celui mai apropiat punct de presiune situat între rană și inimă, sângerarea poate fi redusă în mare măsură. Punctele de presiune sunt prezentate în imaginea de mai jos.



Puncte de presiune arterială.

➤ **Situații tipice:**

- Tăieturi grave provocate de sticlă, utilaje sau ferăstraie
- Accident cu amputare
- Accidente grave, traume

➤ **Recunoaștere:**

- Sânge de un roșu aprins, care **curge pulsativ și țâșnește**
- Pierdere rapidă de sânge în cantitate mare, stare de șoc

➤ **Primul ajutor:**

- Bandaj compresiv
- Ridicarea membrului deasupra nivelului inimii
- Aplicarea **unui punct de compresie arterială** deasupra plăgii (de ex. pliul femural, axila)
- **Asistență medicală de urgență!**

4. Hemoragii interne: Hemoragia internă este o leziune în care sângele se scurge sub suprafața corpului, în cavități închise sau în spații tisulare, astfel încât semnele unei hemoragii externe nu sunt neapărat vizibile. Hemoragiile interne reprezintă adesea o stare gravă, care pune viața în pericol, deoarece pierderea mare de sânge este detectată cu întârziere

Este posibil ca victima să intre în stare de șoc. În unele cazuri, hemoragia internă poate apărea ca o complicație a unei leziuni, cum ar fi în cazul fracturilor de femur și de bazin menționate anterior. Apare adesea în urma unor lovituri puternice, în urma cărora organele interne încep să sângereze. În cazul leziunilor interne ale abdomenului, un simptom caracteristic este așa-numitul „abdomen rigid ca o scândură”. În acest caz, abdomenul este dur și nu poate fi apăsător.

➤ **Situații tipice:**

- Accident rutier
- Cădere de la înălțime
- Lovitură puternică, contuzie

➤ **Recunoaștere:**

- Nu există sângerare externă, dar:
 - Piele palidă, transpirație rece
 - Umflături, durere
 - Hemoragie subcutanată, „abdomenul tare ca o scândură”
- Semnele de șoc sunt frecvente

➤ **Primul ajutor:**

- **Așezare în poziție culcată, cu capul ridicat**, genunchii îndoiți (în cazul unui traumatism abdominal)
- **Nu se mișcă!**
- **Apelați 112 – imediat**

9. STARE DE ȘOC

Șocul este o stare de insuficiență circulatorie care pune viața în pericol, în care țesuturile și organele nu primesc suficient oxigen pentru a funcționa normal. Dacă nu este tratat, șocul poate duce la insuficiență multiorganică și la deces. Esența șocului este că organismul nu este capabil să mențină circulația sanguină adecvată, astfel încât alimentarea cu oxigen a celulelor scade, ceea ce duce la oprirea treptată a organelor interne și, în cele din urmă, la deces. În calitate de primul ajutor, starea de șoc nu poate fi oprită sau tratată. La fața locului se poate doar încetini evoluția șocului. În acest caz, trebuie aplicată așa-numita poziție de șoc. În timpul poziției de șoc, rănitul trebuie așezat pe spate, iar picioarele trebuie ridicate, astfel încât circulația să se restabilească.



Poziția de șoc

➤ **Situații tipice de accident:**

- Sângerare gravă, după o fractură deschisă
- Arsură – în special pe o suprafață extinsă
- Reacție alergică severă (anafilaxie)
- Electrocutare, leziuni interne sau traumatisme ale măduvei spinării
- Șoc de origine infecțioasă (de exemplu, ca complicație tardivă a unei infecții grave a plăgii)

➤ **Semne de recunoaștere (semne generale):**

- **Piele palidă, rece, umedă**
- **Puls rapid și slab**
- **Respirație rapidă, superficială**
- **Ameteli, confuzie, slăbiciune**
- **Greață, senzație de leșin**
- **Schimbări bruște de dispoziție**
- În stadii avansate: **pierderea cunoștinței**

➤ **Primul ajutor:**

1. **Așezați victima în poziție culcată**, dacă nu există leziuni care ar putea agrava starea – **ridicați-i** picioarele **la aproximativ 30 cm**, pentru ca sângele să curgă către organele vitale (dacă nu există suspiciune de leziune la coloană vertebrală!)

2. **Nu-l mișca** dacă a fost rănit într-un accident și există posibilitatea unei leziuni la coloană vertebrală sau la bazin!
3. **Ține-l la căldură**, protejează-l de răcire cu o pătură – dar **nu-l încălzi prea mult!**
4. **Nu-i da să mănânce sau să bea!**
5. **Vorbește-i calm**, calmează-i panica, menține-i conștiința!
6. **Chemați ambulanța!** (112)

10. E DE ARSURI

Arsurile reprezintă leziuni tisulare cauzate de căldură, care rezultă dintr-o expunere intensă a corpului uman. Gravitatea leziunii și tratamentul acesteia sunt determinate de suprafața și profunzimea arsurii. Cele mai multe arsuri au loc în mediul casnic, în special în urma accidentelor din bucătărie, când apa fierbinte, uleiul sau aburul intră în contact cu pielea. Cu toate acestea, arsurile pot apărea și în timpul incendiilor, când persoana este rănită direct de căldura focului sau când are loc o leziune a căilor respiratorii ca urmare a inhalării fumului fierbinte. În ceea ce privește îngrijirea arsurilor, primul și cel mai important lucru este ca partea afectată a corpului să fie ținută sub apă rece de la robinet și răcită timp de aproximativ 15–20 de minute. În acest moment, frigul calmează pielea și ameliorează durerea, împiedicând, de asemenea, deteriorarea ulterioară a țesuturilor. Nu se recomandă aplicarea de gheață sau geluri cu gheață pe rană, deoarece acest lucru poate provoca doar leziuni tisulare suplimentare. Tratamentul ranei se realizează cu un pansament lejer, pentru care trebuie utilizat un material steril, neaderent. Nu se recomandă perforarea bășicilor formate și nici îndepărtarea resturilor de îmbrăcăminte arse și lipite de rană. Tratarea corespunzătoare a plăgii necesită îngrijire spitalicească. Efectul termic, precum și produsele de ardere inhalate pot provoca umflarea gravă a mucoaselor, inflamația căilor respiratorii și edem, ceea ce poate duce la obstrucția acută a căilor respiratorii. Ca urmare a arsurilor respiratorii, persoana rănită are dureri în gât, vocea îi este răgușită, are dificultăți la înghițire, tușește și se observă respirație șuierătoare. În astfel de cazuri, dacă starea persoanei rănite o permite, aceasta trebuie dusă la aer curat, iar poziția semi-așezată menționată anterior este cea mai optimă pentru ea.

➤ Situații tipice de accident

→ În gospodărie:

- Vărsarea de lichide fierbinți (ceai, supă) – frecvent la copiii mici
- Arsuri provocate de aragaz, cuptor, fier de călcat
- Apă fierbinte sau abur
- Defecțiuni electrice (de ex. scurtcircuit, supraîncălzirea distribuitorului)

→ Transport:

- Incendiu la autovehicule, arsuri prin contact cauzate de țeava de eșapament
- Incendiu provocat de baterie, de materiale inflamabile

→ Excursie/camping:

- Foc de tabără, aragaz, grătar, haine aprinse
- Insolație sau radiații solare intense (de exemplu, în timpul unei drumeții lungi)

→ Recunoaștere (în funcție de gradul de gravitate):

• Arsură de gradul 1 (ușoară):

- Piele roșie, uscată
- Durere, senzație de arsură
- De exemplu: opărire, expunere la soare

• Arsură de gradul II (moderată):

- Piele roșie, cu bășici
- Suprafață umedă la atingere
- Durere intensă

• Arsură de gradul 3 (gravă):

- Piele albă, gri sau carbonizată
- Insensibilitate (din cauza distrugerii terminațiilor nervoase)
- Leziuni profunde ale țesuturilor

→ Primul ajutor primar, acordat de către persoane neprofesioniste:

- **Îndepărtați imediat sursa de căldură** (de exemplu, stingeți hainele, opriți sursa de foc)
- **Răciți zona afectată – timp de 10–15 minute cu apă curentă, rece (nu gheață)**
- **Nu folosiți gheață, grăsime, pastă de dinți sau remedii casnice!**
- **Aplicați un pansament steril, lejer** (de ex. tifon steril, material textil curat)
- **Nu înțepați veziculele!**
- **Este permisă administrarea de analgezice (de ex. paracetamol)**
- **Este necesară asistență medicală dacă:**
 - Leziunea este extinsă (mai mare decât palma)
 - Afectează fața, organele genitale, mâinile/picioarele
 - Persoana afectată este un copil, un vârstnic sau un bolnav cronic
 - Există suspiciunea unei arsuri electrice sau chimice

11. ÎNGHEȚĂTURI

Degerăturile reprezintă leziuni ale țesuturilor corpului cauzate de frig. Cel mai adesea sunt afectate degetele de la mâini, nasul, urechile, fața și degetele de la picioare, deoarece acestea sunt părți ale corpului mai puțin protejate. Sub efectul frigului, celulele pot fi afectate, putând apărea tulburări circulatorii și, în cazuri mai grave, necroză tisulară. Degerăturile sunt cauzate cel mai adesea de expunerea prelungită la frig sau de îmbrăcăminte umedă și rece.

În tratarea degerăturilor, obiectivul principal este prevenirea pierderii suplimentare de căldură și restabilirea circulației sanguine în zona afectată. Persoana afectată trebuie dusă imediat într-un loc cald, iar hainele umede trebuie înlocuite cu unele uscate. Membrile înghețate trebuie încălzite doar treptat, evitându-se utilizarea apei fierbinți, a flăcării deschise sau a altor surse de căldură, deoarece acestea pot provoca leziuni suplimentare. Durerea care apare în timpul încălzirii indică revenirea circulației sanguine în țesuturi. Pe lângă acordarea primului ajutor adecvat, este esențială îngrijirea medicală specializată, în special în cazul degerăturilor mai grave. În timpul acordării primului ajutor, trebuie să se încerce administrarea de lichide calde, care ajută la menținerea circulației interne.

➤ Situații tipice de accident:

- **Gospodărie:** șederea îndelungată într-o locuință rece (de exemplu, în cazul persoanelor în vârstă, cu încălzire deficitară)
- **Trafic:** așteptare îndelungată după un accident rutier pe vreme rece (de ex. într-o mașină care a derapat în șanț)
- **Excursii/sporturi de iarnă:** în timpul unei drumeții montane sau al schiatului, în cazul unei îmbrăcăminte necorespunzătoare, utilizarea mănușilor și a încălțăminte umede în zăpadă

➤ Recunoaștere:

- **Semne de degerături ușoare:**
 - piele înroșită și rece
 - amorțeală, furnicături
 - mâncărime
- **Semne de degerături mai grave:**
 - piele albă/cenușie
 - durere (sau, dimpotrivă, insensibilitate)
 - formarea de bășici
 - înnegrire (poate fi un semn de necroză tisulară)

➤ Primul ajutor primar, acordat de către persoane neprofesioniste:

- **Transportați persoana rănită într-un loc cald.**
- **Schimbați hainele ude cu unele uscate.**

- **Încălziți încet și treptat** zona înghețată (de exemplu, cu căldura corpului, cu apă caldă la aproximativ 37–39 °C).
- **Nu folosiți apă fierbinte, radiatoare sau flacără deschisă!**
- **Nu frecați zona înghețată!**
- **Nu spargeți bășicile!**
- **Dați-i să bea lichide calde!** (nu alcool!)
- **Este necesară asistență medicală** în toate cazurile de degerături moderate sau severe.

12. ELECTROCUȚIE

Electrocutarea este o leziune cauzată de pătrunderea curentului electric în corp, care poate duce la o stare potențial letală. Efectul curentului electric depinde de tensiune, intensitate, calea de pătrundere, durată, precum și de rezistența corpului.

➤ Situații tipice de accident:

- **În gospodărie:**
 - Atingerea unui cablu neizolat
 - Aparate electrice utilizate în baie (de ex. uscător de păr)
 - Prelungitoare fixate necorespunzător, priză supraîncărcată
- **În trafic:**
 - Vehicul care lovește un stâlp electric
 - Scooter electric, baterie de vehicul deteriorată
- **Excursii, activități în aer liber:**
 - Fulger în timpul unei furtuni
 - Intrarea în zone interzise (de ex. lângă liniile aeriene de cale ferată, în apropierea stațiilor de transformare)



Electrocutare

➤ **Recunoaștere:**

• **Șoc electric ușor:**

- Furnicături, spasme musculare
- Senzație de arsură la punctul de intrare/ieșire
- Confuzie, amețeli

• **Cazuri mai grave:**

- Pierderea cunoștinței
- Rigiditate musculară, spasme
- Oprea respiratorie sau cardiacă
- Arsuri (la punctele de intrare și ieșire)
- Aritmie cardiacă (poate fi chiar fatală)

➤ **Primul ajutor:**

Siguranța ta este pe primul loc! Nu atinge niciodată persoana rănită cât timp aceasta se află sub tensiune!

1. Opreți sursa de curent (întrerupătorul principal, scoateți siguranța)

2. Dacă nu se poate întrerupe în siguranță, poți încerca să tragi persoana respectivă **cu un obiect neconductor** (mâner de lemn, mănuși de cauciuc)

3. Chemați imediat ambulanța! (112)

4. Verificarea stării de conștiență și a respirației:

- Dacă nu respiră sau este inconștient: **resuscitare (CPR)**
- Dacă respiră, dar este inconștient: **poziție laterală de siguranță**

5. Măsuri suplimentare:

- În cazul arsurilor: răcire, acoperire sterilă
- Nu dați să mănânce/bea, nu mișcați persoana dacă există suspiciune de leziune a coloanei vertebrale
- Rămâneți lângă persoană până la sosirea ambulanței

După o electrocutare, toate victimele trebuie examinate, deoarece chiar și în cazul simptomelor ușoare pot apărea aritmii cardiace chiar și câteva ore mai târziu.

13. INTOXICAȚIE

Intoxicația este o stare patologică cauzată de pătrunderea unei substanțe toxice în organism. Substanța toxică poate pătrunde în organism în diferite moduri, iar simptomele și gravitatea acestora depind de tipul substanței, de cantitatea acesteia, de modul de pătrundere, precum și de sensibilitatea individuală. Substanțele toxice pot pătrunde în organism în diferite moduri, astfel încât tratamentul acestora este diferit.

1. Intoxicație prin ingestie: Deoarece fiecare substanță toxică necesită un tratament diferit, primul pas este identificarea substanței toxice ingerate. Dacă se cunoaște substanța ingerată, se poate aplica tratamentul adecvat

Acordarea de ajutor. În general, se poate spune că, în calitate de persoană neprofesionistă care acordă primul ajutor, în cazul înghițirii oricărei substanțe nu trebuie să provocați vomă și nu trebuie să dați să mănânce sau să bea persoanei afectate, cu excepția cazului în care dispecerul sau medicul vă dă această indicație. În astfel de situații, trebuie să identificați substanța și să asigurați liniștea persoanei afectate.



**VIGYÁZAT !
MÉRGEZÉSVESZÉLY !**

Intoxicație

➤ **Situații tipice:**

- Ingerarea de produse de curățare (de ex. înălbitor, Domestos)
- Supradozaj de medicamente
- Plante sau ciuperci otrăvitoare
- Substanțe chimice turnate în cutii de suc pentru copii (confuzie)

➤ **Recunoaștere:**

- Vărsături, dureri de burtă, greață
- Senzație de arsură în gură, esofag
- Salivație excesivă, dificultăți de vorbire sau de înghițire
- Confuzie, somnolență, convulsii

➤ **Primul ajutor:**

- **Nu provocați vomă** (este interzis în special în cazul substanțelor acide/corozive)!
- **Sunați la 112!**
- **Păstrează ambalajul** – facilitează diagnosticarea!
- **Dacă este conștient:** liniștește-l, nu-i da să bea sau să mănânce!
- **Dacă este inconștient:** așezați-l în poziție laterală stabilă
- **Resuscitați-l** dacă nu respiră

2. Intoxicație prin inhalare: în astfel de cazuri, gazele și vaporii toxici pătrund în organism prin nas și gură, fiind absorbiți în plămâni. Gazele toxice frecvente sunt monoxidul de carbon și vaporii generați de utilizarea incorectă a produselor de curățare.

➤ **Situații tipice:**

- Intoxicație cu monoxid de carbon (defecțiune la cazan, sobă)
- Inhalarea gazelor de eșapament în spații închise
- Inhalarea de aerosoli chimici (de ex. clor, amoniac)
- Accident de muncă (de ex. vaporii de solvenți)
- La locul unui accident în care este implicat un camion care transportă substanțe periculoase

➤ **Recunoaștere:**

- Dureri de cap, amețeli
- Stare de amețeală, confuzie
- Dificultăți de respirație
- Greață, vărsături
- Pierderea cunoștinței

➤ **Primul ajutor:**

- **Du persoana rănită la aer curat!**
- **Aerisește imediat, dacă este sigur!**
- **Sună la 112!**

➤ **Inconștient:**

- poziție laterală stabilă

➤ **Nu respiră?**

- resuscitare

3. Intoxicație prin piele: În acest caz, o substanță chimică intră în contact cu suprafața pielii și este absorbită prin aceasta. Printre substanțele chimice frecvente se numără, de exemplu, produsele fitosanitare, acizii și bazele. Primul și cel mai important lucru de făcut în astfel de situații este îndepărtarea hainelor contaminate, pentru a împiedica absorbția ulterioară a substanțelor toxice. Apoi, este necesară clătirea pielii cu apă rece timp de câteva minute. Acizii și bazele pot coroda suprafața pielii. În astfel de cazuri, se poate observa o rană similară unei arsuri. Tratarea rănilor se face după clătire, cu un pansament steril și lejer.

➤ **Situații tipice:**

- Vărsarea de spray sau solvenți pe piele
- Accident industrial (de ex. adeziv, vopsea)
- Supradozaj cu un medicament cu administrare transdermică (de ex., platură)

➤ **Recunoaștere:**

- Senzație de arsură, roșeață, vezicule
- Mâncărime locală, umflături
- Simptome sistemice: dureri de cap, confuzie, vărsături

➤ **Primul ajutor:**

- **Îndepărtați hainele contaminate cu substanța chimică!**
- **Spălați imediat pielea cu apă curentă și săpun**
- **Nu frecați!**
- **Sunați la 112** și spuneți ce a intrat în contact cu pielea!
- **Urmăriți simptomele** – dacă starea se agravează, în caz de pierdere a cunoștinței sau oprire respiratorie, efectuați resuscitarea!

4. Mușcături și înțepături de animale: În astfel de cazuri, este foarte importantă identificarea animalului sau a insectei, de aceea este necesar să se noteze caracteristicile externe ale organismului în vederea tratamentului ulterior. În cazul mușcăturilor și înțepăturilor, este importantă clătirea și dezinfectarea plăgii. În cazul unei plăgi care sângerează, trebuie aplicat un pansament lejer, pentru a permite scurgerea secrețiilor. În cazul anumitor animale și insecte, pot apărea reacții alergice, care pot pune viața în pericol. În acest caz, locul înțepăturii se umflă semnificativ și apar dificultăți de respirație din cauza edemului căilor respiratorii. În astfel de situații, victima trebuie așezată într-o poziție liniștită și trebuie asigurată căile respiratorii.

14. SUFOCARE

Sufocarea este o stare care pune viața în pericol, în care căile respiratorii se blochează parțial sau complet, astfel încât aerul nu poate pătrunde în plămâni. În acest caz, lipsa de oxigen poate provoca rapid o stare gravă, pierderea cunoștinței și, ulterior, stopul cardiac, dacă nu se intervine la timp în mod corespunzător. În majoritatea cazurilor, problema este cauzată de înghițirea accidentală a unor alimente sau, în cazul copiilor, a unor jucării mici. Sufocarea are de obicei semne vizibile, care sunt următoarele:

- Persoana nu poate vorbi, tuși, respira sau scoate vreun sunet.
- Își duce brusc mâinile la gât, intră în panică și pălește.

În timpul îngrijirii, trebuie să se facă distincție între adulți, copiii mai mari și sugari.

1. Adulți, copii mai mari: Primul lucru de făcut este aplicarea a 5 lovituri în spate. Pentru aceasta, așează-te ușor în spatele persoanei rănite. Roag-o să se aplece ușor în față și susține-i pieptul cu o mână. Apoi, cu baza palmei mâinii libere, aplică 5 lovituri ferme între omoplați. După cele 5 lovituri în spate, dacă nu a avut succes (obiectul care bloca căile respiratorii nu a ieșit), atunci trebuie aplicată manevra Heimlich. În acest caz, stați în spatele persoanei rănite și treceți ambele mâini pe sub axile acesteia. Strângeți o mână în pumn și așezați-o sub sternul victimei, la nivelul stomacului, apoi apucați-o cu cealaltă mână. Apoi, efectuați 5 lovituri abdominale cu mișcări ferme spre interior și în sus. Dacă nici acest lucru nu a dat rezultate, efectuați din nou 5 lovituri în spate, apoi din nou 5 lovituri abdominale și continuați astfel alternativ până când:

- Căile respiratorii nu se eliberează.
- Persoana rănită își pierde cunoștința.

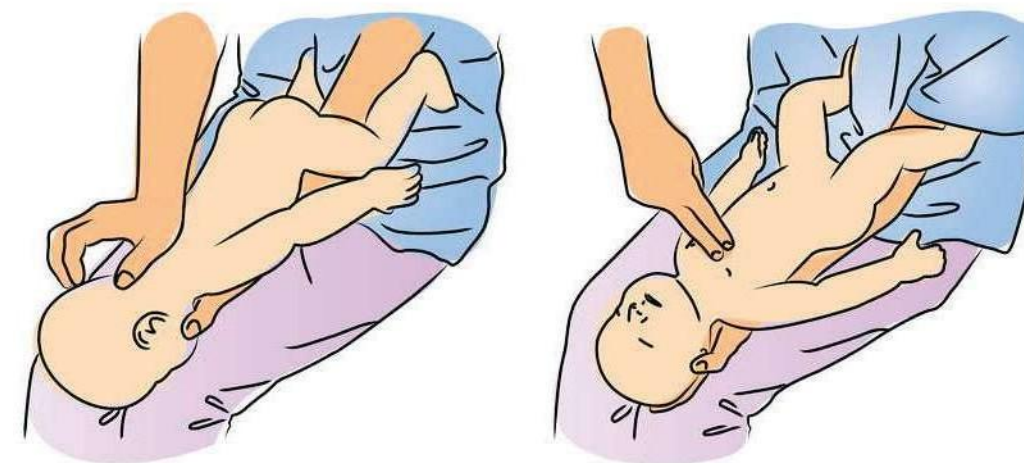


Manevra Heimlich

Dacă persoana rănită își pierde cunoștința, așezați-o pe spate, chemați ajutoare și începeți resuscitarea! Este foarte important ca, în cazul în care se aplică manevra Heimlich, victima să fie dusă neapărat la spital, deoarece în timpul aplicării acestei tehnici organele interne pot fi lezate, provocând hemoragii interne, iar acest lucru poate fi constatat doar la spital.

2. Sugari: Așează sugarul cu burtica în jos pe antebrațul tău, cu capul în jos, astfel încât capul să fie mai jos. Susține-i capul și gâtul, apoi aplică 5 lovituri ușoare cu baza palmei între cele două omoplați. Dacă cele 5 lovituri în spate nu au dat rezultate, întoarceți sugarul, așezați-l cu spatele pe antebraț, astfel încât capul să fie mai jos. Apoi, cu două degete, sub stern, apăsați în interiorul stomacului de 5 ori, îndreptându-vă în sus. Dacă nici acest lucru nu a dat rezultate, efectuați din nou 5 lovituri pe spate, apoi din nou 5 împingeri abdominale și repetați acest lucru alternativ până când:

- Căile respiratorii nu se eliberează.
- Persoana rănită își pierde cunoștința.



Îngrijirea sugarului

Dacă persoana își pierde cunoștința, așezați-o pe spate, chemați ajutoare și începeți resuscitarea! În cazul sugarilor, este foarte important ca, în cazul unei sufocări prelungite sau al aplicării loviturilor abdominale, să solicitați neapărat asistență medicală pentru a preveni leziunile permanente.

Bibliografie:

- TEHNICI DE SALVARE-PRIM AJUTOR, Poziția laterală stabilă, 16.02.2010. vidra-vizitara.hu, URL disponibil la: <https://www.vidra-vizitara.hu/stabil-oldalfekves/>
- Manevra Esmarch, 30.11.2014. blog.xfree.hu, URL: <https://blog.xfree.hu/myblog.tvn?n=pacsakute&pid=187409>
- Robairto: Resuscitarea resuscitată! 07.02.2015. tuke.blog.hu https://tuke.blog.hu/2015/02/07/ujraelesztes_ujraelesztve
- Aplicar uma ligadura de compressão, mozaweb.hu URL disponibil: https://www.mozaweb.hu/pt/Extra-Imagens-Aplicar_uma_ligadura_de_compres-sao-22309
- Zádor Zsófia: Plăgi, 2014, docplayer.hu URL disponibil: <https://docplayer.hu/8358604-Sebzsek-sebben-melyen-levo-rogzult-idegen-testet-nem-sza-bad-eltavolitani-rogziteni-kell-vedve-a-kimozdulastol.html>
- Dr. Beáta Farkas: Manevra de salvare: manevra Heimlich, 18 iunie 2015. vajma.info.hu URL disponibil la: <https://www.vajma.info/cikk/eletmod/69/Eletmen-to-mozdulat-Heimlich-fele-mufogas.html>
- Süle Anna: Primul ajutor pentru îndepărtarea unui corp străin din căile respiratorii, 14 august 2022. gyogyhirek.hu URL disponibil: <https://gyogyhirek.hu/leguti-idegentest-eltavolitasa/>

