



GUVERNUL ROMÂNIEI

**CENTRUL EURO-ATLANTIC PENTRU REZILIENȚĂ
DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
DIRECTORATUL NAȚIONAL DE SECURITATE CIBERNETICĂ
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE**

GHID

PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ



PĂSTREAZĂ ACEASTĂ BROȘURĂ

CÂT DE PREGĂTIT EȘTI PENTRU O SITUAȚIE DE CRIZĂ?

Ai pregătit un plan de urgență

2 puncte

Știi cum trebuie folosit telefonul
în situații de urgență

1 punct

Ești implicat în comunitatea
din care faci parte

1 punct

Știi cum să gestionezi avalanșa de
informații false și care induc panică

1 punct

Ai un fond financiar de rezervă pentru
situații de criză, inclusiv bani lichizi

1 punct

Știi care sunt riscurile specifice la care poți fi
expus și cum trebuie să reacționezi la ele

1 punct

Cunoști elementele de bază în caz de criză

1 punct

Ai pregătită o trusă de supraviețuire
pentru cel puțin 72 de ore

2 puncte

Foarte nepregătit

Nepregătit

1 p

2 p

3 p

4 p

5 p

Ex.: locuri de întâlnire cu familia, poziționarea adăposturilor de protecție civilă, rute de evacuare etc.

Ex.: care sunt numerele de urgență, când trebuie să suni la numerele de urgență, ai numerele de urgență și cele de contact notate în afara telefonului mobil etc.

Ex.: voluntariat, implicare în rezolvarea problemelor comune din proximitatea rezidenței, cartierului, orașului etc.

Ex.: cum să diferențiezi o știre falsă de una reală, cum acționezi în cazul unor știri panice, care sunt sursele de informare de încredere

Ex.: bani cash pe care îi poți folosi într-o situație de criză, mai ales dacă te afli în imposibilitatea de a-ți accesa conturile bancare. Ai un fond economic pentru situații dificile

Ex.: care sunt cele mai probabile riscuri care pot apărea în funcție de locul în care domicilezi (incendii, alunecări de teren, inundații, accidente industriale)

Ex.: cum se folosește stingătorul, cum se acordă primul ajutor, cum se evacuează o clădire în flăcări sau instabilă structural, cum se închid sursele de gaz, electricitate, apă, cum interacționezi cu o persoană aflată în stare de panică etc.

Autoritățile vor interveni pentru salvarea cetățenilor, însă vor fi tratate cu prioritate cazurile cele mai grave. De asemenea, restabilirea alimentării cu apă sau distribuirea de alimente solicită timp, în funcție de gravitatea crizei

Pregătit

Foarte pregătit

ROLUL ACESTEI BROȘURI ESTE PREVENTIV

- Prezintă modalitățile prin care te poți pregăti pentru o situație de criză
- Prezintă ce trebuie să faci într-o situație de criză sau care are potențialul de a evolua către un astfel de eveniment

CARE ESTE CONTEXTUL ACESTEI BROȘURI

MANIFESTAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ ESTE INEVITABILĂ ÎN TIMP. FII PREGĂTIT!

Conform unor analize convergente, o criză majoră nu este iminentă în România. Dezastrele naturale, atacurile cibernetice, războaiele sau crizele financiare sunt evenimente care se manifestă în permanență la nivel global și care, în mod direct sau indirect, prin consecințele produse, pot afecta și țara noastră.

AUTORITĂȚILE AU INSTRUMENTELE NECESARE PENTRU MENȚINEREA STABILITĂȚII PE TIMP DE CRIZĂ, ÎNSĂ RESPONSABILITATEA DE A DEPĂȘI ASTFEL DE EVENIMENTE ESTE A ÎNTREGII SOCIETĂȚI.

Chiar dacă mediul în care trăim devine foarte ostil/difil, este și îndatorirea ta față de ceilalți să-ți menții calmul, să sprijini autoritățile și să respecti legile și valorile democratice. Societatea își poate reveni repede la normal dacă ne păstrăm coeziunea și solidaritatea.

Fii un exemplu pentru cei din jur și putem trece peste orice criză!

FII RESPONSABIL!

În caz de criză, **urmează pașii** din această broșură.

Autoritățile vor interveni pentru rezolvarea tuturor cazurilor, însă fiecare cetățean este responsabil să fie solidar cu semenii săi.

Păstrează-o într-un loc ușor accesibil.

O poți distribui și discuta cu familia, prietenii sau apropiații.



FIECARE DINTRE NOI ESTE EXPUS RISCOLUI MANIFESTĂRII UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

Cum ai reacționa dacă, brusc, s-ar produce un dezastru natural sau artificial în proximitatea locuinței tale, iar accesul la gaze, apă, energie electrică, servicii bancare etc. se întrerupe?

În primul rând, trebuie să știi că autoritățile române au capacitatea de a menține furnizarea serviciilor esențiale (apă, energie, alimente, servicii medicale etc.) și în fața celor mai grave dezastre, deci orice problemă ar apărea, dintre cele enumerate, este doar **temporară**.

DE EXEMPLU, ȘTIAI CĂ ROMÂNIA ESTE:



Locul 2/27

În topul independenței energetice în UE



Locul 1/27

La producția de floarea-soarelui în 2021, în UE



Locul 4/27

La producția de grâu în 2021, în UE



Locul 7/27

La producția de carne de pui în 2021, în UE

PARTE A CELOR MAI PUTERNICE ALIANȚE MILITARE ȘI GEOPOLITICE

Invazia Ucrainei a declanșat dislocarea unui grup de luptă multinațional al NATO în România.

Elemente ale armatei SUA sunt staționate în România, oferind garanții suplimentare de securitate.

Ca parte a UE, România poate activa clauza de solidaritate sau de apărare comună în caz de criză sau război.



O criză complexă creează de obicei un sentiment de teamă și anxietate și are un impact semnificativ asupra rutinei noastre zilnice.

Aceasta presupune schimbări radicale ale modului tău de viață și se poate întinde pe perioade lungi de timp. Unele elemente de confort din viața ta pot dispărea pentru o perioadă, însă autoritățile se vor asigura întotdeauna că avem la dispoziție suficiente alimente, apă sau energie pentru a menține societatea funcțională.

Armata României și Aliații săi sunt pregătiți atât să respingă orice agresiune armată, dar și să sprijine populația în cazul unor dezastre naturale.

Instituțiile publice centrale și locale te vor ghida către revenirea la normalitate, însă acest lucru se poate realiza rapid doar dacă îți înțelegi rolul real în contextul crizei, respecti indicațiile transmise și demonstrezi responsabilitate, solidaritate și reziliență.

Pe pagina următoare poți regăsi o serie de sfaturi care te pot ajuta să fii mai rezilient în fața unei crize.



CE TREBUIE SĂ FACI ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ



MENȚINE-ȚI CALMUL!

Stările de anxietate și teamă reprezintă reacții normale și sunt generate de incertitudine.

Acestea pot fi ținute sub control dacă urmezi indicațiile autorităților și te informezi din surse sigure.

O minte calmă îți crește substanțial șansele de supraviețuire.

Nu uita să verifici starea psihică a familiei tale.



IA MĂSURI IMEDIATE PENTRU A-ȚI SALVA VIAȚA PROPRIE ȘI A CELOR DIN JUR!

În funcție de specificul crizei (alunecări de teren, incendii, cutremur, inundație etc.), trebuie luate măsuri diferite pentru a fi în siguranță. Acestea pot fi regăsite și pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



CUM CALMEZI O PERSOANĂ CARE SE PANICHEAZĂ

Întreabă calm cum poți ajuta. Ascultă activ și dă dovadă de empatie.

Este important să-i câștigi încrederea, mai ales dacă este o persoană străină. Prezintă-te și transmite-i că ești dispus să ajuți.

Fii atent la ce se întâmplă în jurul lui/ei și ascultă ce are nevoie.

Este posibil să se exprime incoerent sau să nu poată vorbi. Oferă-te să contactezi pe cineva pentru el/ea. O prezență calmă ajută chiar dacă persoana are reacții exagerate. Nu îți pierde stăpânirea de sine și menține un ton respectuos și liniștit.

CUM ÎȚI MENȚII CALMUL ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ

Inspiră adânc, ține aerul în piept timp de 3 secunde, apoi expiră ușor. Repetă procesul până se diminuează starea de panică.

Într-o situație neașteptată, reacția automată a corpului este să accelereze pulsul. Atenuează acest reflex prin controlul respirației.

Repetă în gând fraze de reasigurare precum "o să fie bine", "trebuie să îmi mențin calmul".

Pregătește-te! Urmează cursuri de prim-ajutor, citește această broșură. Dacă știi ce trebuie să faci într-o situație de urgență, organismul tău nu va declanșa o reacție de panică atât de puternică.



RESPECTĂ INDICAȚIILE AUTORITĂȚILOR, INCLUSIV MĂSURILE EXCEPȚIONALE DISPUSE!

Oricare cetățean poate fi solicitat să sprijine autoritățile sub diferite forme pentru a înlătura efectele crizelor majore. Solidaritatea este soluția optimă în astfel de momente.

FII SOLIDAR CU COMUNITATEA DIN CARE FACI PARTE!

Ajută persoanele din jur sub îndrumarea autorităților, donează sânge, fă voluntariat, oferă ajutor sau informații atunci când autoritățile le solicită și respectă legile în vigoare din proprie inițiativă! Cu cât solidaritatea între cetățeni este mai mare, cu atât vom trece mai ușor și mai repede peste orice criză.

Știi că potrivit studiilor privind supraviețuirea în caz de dezastru, cu cât spiritul de solidaritate din comunitate este mai mare, membrii grupului au șanse mai mari să supraviețuiască unor accidente din care puteau fi ușor salvați de semenii lor?

Identifică dinainte unde poți face voluntariat sau implică-te direct în ajutorarea celor din comunitatea ta!

*Și tu poți fi în situația în care poți avea nevoie de ajutorul semenilor!
Ajută-i pe cei din jur!*



**CUM
TE PREGĂTEȘTI
PENTRU O SITUAȚIE
DE CRIZĂ**

FĂ-ȚI UN PLAN 'DE CRIZĂ



Stabilește un loc de întâlnire principal și unul de rezervă pentru familia ta în caz de dezastru



Planifică unde ai putea să te refugiezi din calea pericolelor în cazul în care trebuie să-ți părăsești locuința (pot fi rude, prieteni, cunoștințe sau alte locuri de cazare)



Notează-ți cele mai apropiate adăposturi de protecție civilă de locuința ta sau de zonele în care petreci mare parte a zilei (o listă completă o poți găsi pe site-ul www.igsu.ro)



Stabilește rutele pe care o să le folosești pentru a evacua clădirea, cartierul sau orașul. Desemnarea unor rute de rezervă este de asemenea recomandată



Stabilește un contact de urgență și asigură-te că toți apropiații tăi îl știu. Acesta poate fi inclusiv un canal de comunicare de rezervă cu familia ta



Notează adrese și numere de telefon importante (doctor, grădiniță, școală, loc de muncă, domiciliu, reședință) pentru situația în care telefonul nu funcționează sau rămâne fără baterie

NB: poți folosi spațiul pentru notițe de la finalul broșurii pentru a-ți face planul sau poți descărca un model de pe site-ul www.fiipregatit.ro. Păstrează mai multe copii în locuri ușor accesibile, inclusiv în format electronic.

PREGĂTEȘTE UN

APĂ

- Cel puțin 4 l de apă/persoană/zi
- Dacă aveți animale de companie nu uitați să prevedeți apă și pentru ele (cca. 30 ml. de apă/kg. animal/zi).
- Pastile pentru purificarea apei

ARTICOLE DE IGIENĂ

- Hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, batiste de hârtie
- Dezinfectant
- Articole personale: săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, pieptene, articole de igienă feminină etc.
- Saci de gunoi

ALIMENTE

Compacte și ușoare, care nu necesită răcire, fierbere ori coacere.

Exemple de alimente pe care puteți să le pregătiți:

- mâncare în cutii de conserve cu sistem de deschidere
- alimente deshidratate
- batoane energizante

- biscuiți din cereale integrale
- dulceață
- cafea, ceai
- după caz, alimente pentru nevoi speciale: mâncare pentru bebeluși, lapte praf etc.
- dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora. Dacă trebuie să încălziți anumite alimente, nu uitați aragazul de companie și combustibilul aferent.

DOCUMENTE/BANI

- Carte de identitate, carnet de asigurări medicale
- Bani lichizi
- Numere de telefon importante
- Copii sau originale ale unor documente importante precum certificate de naștere, contracte de proprietate sau asigurare.

APARATE UTILE

- Aparat radio AM/FM cu baterii de schimb (Nu uitați să înlocuiți bateriile anual!)
- Lanternă/persoană și baterii de schimb
- Un fluier (semnalul

KIT DE URGENȚĂ

convențional în caz de urgență este prin fluierături scurte)

- Un telefon mobil, o cartelă telefonică, cablu și un acumulator extern suplimentar (powerbank)

OBIECTE MEDICALE

- Medicamentele personale și rețete

(Atenție! Nu uitați să scrieți pe un bilet numele doctorului de familie)

- Analgezice, antiseptic

- La nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.

- Trusă de prim-ajutor

ALTE OBIECTE

- Cuțit utilitar

- Hărți în format fizic (locale, regionale, naționale)

- Îmbrăcăminte adecvată sezonului și sac de dormit sau 2 pături călduroase pentru fiecare persoană

- Rucsac-uri sau genți de voiaj suficient de mari pentru a putea transporta kit-ul de urgență

- Chei de rezervă



REȚINE:

**Îți poți crea kitul în timp.
Nu este nevoie să achiziționezi
toate bunurile deodată.**

CREȘTE-ȚI GRADUL DE SECURITATE ÎN SPAȚIUL CIBERNETIC

Un studiu IBM arată că peste 90% din atacurile cibernetice au loc din cauza erorilor utilizatorilor.

Într-o situație de criză, grupări criminale și state ostile vor încerca să profite de confuzia și panica inerente pentru a sustrage informații private sau pentru a indisponibiliza sisteme informatice critice.

Nu uita de măsurile de igienă cibernetică în timp de criză, pentru a nu pierde sau permite accesul infractorilor sau inamicilor la informații critice pentru tine sau chiar pentru siguranța statului.





DIRECTORATUL NAȚIONAL
DE SECURITATE CIBERNETICĂ



Nu uita să-ți faci copii de rezervă pentru datele tale importante

Acestea pot fi stocate separat de calculatorul conectat la internet (ex.: pe un suport extern).



Verifică sursa reală a mesajelor recepționate înainte de a acționa

Este un semnal de alarmă dacă ești îndrumat să dai click pe linkuri, să completezi date personale, ori să descarci atașamente.



Instalează-ți un antivirus și rulează update-urile de siguranță. Te poate salva când ești neatent!

Actualizează-ți permanent toate programele. Poți activa update-ul automat.



Folosește PAROLE diferite și complexe pentru fiecare cont online

Activează autentificarea multifactorială atunci când aceasta este disponibilă. Schimbă parolele dacă suspectezi că ai fost atacat cibernetic.



Utilizează dispozitive separate pentru muncă și viața privată. Fii responsabil și pentru securitatea familiei

Dacă ești la locul de muncă, raportează de îndată administratorului de sistem orice incident.

FII RESPONSABIL ÎN MEDIUL ONLINE

- Asigură-te că dispozitivele tale sunt protejate cu parolă, PIN sau autentificare biometrică
- Acordă aplicațiilor sau programelor doar acele permisiuni necesare funcționării
- Schimbă parolele inițiale de pe dispozitivele noi, înainte de a le utiliza



- Nu accesa link-uri sau atașamente provenite din surse necunoscute
- Ai grijă ce date sensibile publici online, în special pe conturile de social media



- Atenție la site-uri clonă, site-uri care arată similar cu cele originale!
- Verifică numele de domeniu (ex.:facebook.com). Dacă arată suspect, poate fi o capcană!



**Observi ceva suspect?
Datele sau dispozitivele tale sunt compromise?
Ai un incident de securitate cibernetică?
Sună la 1911 sau scrie la alerte@dnsc.ro**

1911



DIRECTORATUL NAȚIONAL
DE SECURITATE CIBERNETICĂ



**SECURITATEA CIBERNETICĂ ESTE O
RESPONSABILITATE COMUNĂ**

ESTE IMPORTANT SĂ ACȚIONĂM ÎMPREUNĂ

**AJUTĂ-I ȘI PE CEI APROPIAȚI
SĂ SE PROTEJEZE ONLINE!**

**ANTRENEAZĂ-TE
SĂ RECUNOȘTI ȘTIRILE FALSE
ȘI/SAU PANICARDE**



Într-o situație de criză, zvonurile și informațiile false se răspândesc foarte rapid, în anumite situații fiind amplificate de state sau organizații ostile României, cu scopul de a crea panică, perturba intervenția autorităților și a destabiliza societatea.

Un studiu al MIT arată că informațiile false sunt partajate cu 70% mai rapid decât cele reale, în general pentru că sunt șocante sau surprinzătoare.

Nu face eroarea de a crede fără să verifici știrile prezentate într-o notă de senzațional și a cădea pradă panicii.

URMĂREȘTE CANALELE DE INFORMARE

Autoritățile vor comunica doar prin site-uri oficiale, aplicații mobile oficiale, pagini oficiale pe rețele sociale și declarații publice oficiale, cum sunt cele ale președintelui, prim-ministrului, miniștrilor.

NU CREDE ZVONURILE ALARMISTE

Autoritățile vor informa de îndată, prin canale oficiale sau sistemul public de alarmare și RO-ALERT, atunci când există un risc iminent de producere a unei crize.

DIMINUEAZĂ PE CÂT POSIBIL (RE)TRANSMITEREA DE INFORMAȚII SAU IMAGINI REFERITOARE LA DEZASTRU/ CRIZĂ

Acestea pot crea panică nejustificat și îi pot pune în pericol pe salvatori ori militari, mai ales în situații de război sau atacuri teroriste.

VERIFICĂ INFORMAȚIILE PE CARE LE PRIMEȘTI

Indiferent dacă sunt de la apropiați, de pe rețelele sociale sau de pe diferite site-uri. Dacă informația îți creează teamă, revoltă sau furie, cel mai probabil este creată special cu acest scop.

ASIGURĂ-TE CĂ TU ȘI FAMILIA TA CUNOAȘTEȚI ELEMENTE DE BAZĂ ÎN CAZ DE URGENȚĂ



**CUM SE FOLOSEȘTE STINGĂTORUL
DE INCENDIU, CUM SE OPREȘTE
ALIMENTAREA SURSELOR DE APĂ,
GAZ ȘI ELECTRICITATE**

Citește din timp instrucțiunile stingătorului și reține cum trebuie folosit, astfel încât să nu pierzi timp când apare o situație de urgență.



**URMEAȚĂ CURSURI DE PREGĂTIRE
SAU DE PRIM-AJUTOR PENTRU
SITUAȚII DE URGENȚĂ**

Crucea Roșie România furnizează astfel de cursuri.
Informații teoretice poți găsi și pe site-ul **www.fiipregatit.ro**
Este util să recunoști și să știi ce să faci în caz de electrocutare,
arsuri, stop cardiac, reacții alergice puternice, înec etc.



CARE ESTE SEMNIFICAȚIA SEMNALELOR TRANSMISE PRIN SISTEMUL NAȚIONAL DE ALERTARE

ALARMĂ LA DEZASTRE:

5 sunete lungi (16 secunde) cu pauze de 10 secunde

PREALARMARE AERIANĂ:

3 sunete foarte lungi (32 secunde) cu pauze de 12 secunde

ALARMĂ AERIANĂ:

15 sunete scurte (4 secunde) cu pauze scurte (4 secunde)

ÎNCETARE ALARMĂ:

sunet prelung continuu (2 minute)

Exemple ale sunetelor se pot regăsi pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



IA MĂSURI PENTRU DIMINUAREA RISULUI SPECIFIC LA CARE POȚI FI SUPUS

Documentează-te cu privire la riscurile cele mai mari la care ești expus în funcție de zona geografică în care te afli (inundații, incendii, accidente industriale etc.) și învață cum trebuie să te pregătești și să reacționezi în aceste situații specifice. Informații suplimentare pot fi accesate și descărcate de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**

RO-ALERT difuzează mesaje de alarmare în situații de urgență în care viața și sănătatea cetățenilor sunt puse în pericol. Sistemul transmite automat mesaje către toate telefoanele din zona geografică afectată și va avertiza din timp cu privire la riscul specific ce urmează a se manifesta.

FII VIGILENT FAȚĂ DE PERSOANELE CARE VOR SĂ PROFITE DE PE URMA EFECTELOR CRIZEI

Asigură-te că știi care sunt și poți să recunoști autoritățile și funcționarii publici care intervin în situații de urgență, cum arată uniforma acestora și ce atribuții au. Este posibil ca unele persoane să poarte haine cu însemne similare unor autorități publice pentru a te induce în eroare.

Nu furniza informații financiare, date personale, despre domiciliu ori bunuri de valoare dacă nu ești absolut sigur că persoana care le cere este îndreptățită să le afle.

Funcționarii publici nu-ți vor solicita niciodată bani sau bunuri de valoare. Donațiile pentru sprijinirea efortului de revenire la normalitate și ajutorarea unor persoane aflate în situații deosebite se vor colecta doar prin platforme dedicate, despre care autoritățile vor informa din timp.

CREEAZĂ-ȚI UN FOND FINANCIAR DE RÉZERVĂ PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ



Asigură-te că ai o sumă rezonabilă de bani lichizi pentru a-i putea folosi într-o situație de criză majoră



Un fond de economii este de asemenea util pentru cazurile în care situația economică este afectată de situații de criză externe



Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



SPAȚIU DE NOTE PENTRU PLAN DE URGENȚĂ

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul www.fiipregatit.ro



Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



Un șablon pentru plan de urgență
poate fi descărcat și de pe site-ul **www.fiipregatit.ro**



PENTRU LOCUITORII STATULUI ROMÂN

Centrul Euro-Atlantic pentru Reziliență (E-ARC) împreună cu Departamentul pentru Situații de Urgență, Directoratul Național de Securitate Cibernetică și Ministerul Apărării Naționale au redactat conținutul acestei broșuri **în vederea sprijinirii pregătirii** fiecăruia dintre noi pentru situații de criză sau care pot conduce la crize majore.

Dacă suntem pregătiți, astfel de incidente negative nu ne vor lua prin surprindere, vom ști cum să acționăm pentru a păstra societatea funcțională chiar și în cele mai dificile condiții.

Ghidul definește criza ca unul sau mai multe evenimente care se derulează în același timp (precum dezastre naturale, tehnologice, atacuri cibernetice, instabilitate financiară sau energetică, destabilizarea ordinii publice etc.), pot bloca temporar funcționarea statului și care pun în pericol viața, sănătatea sau integritatea fizică a unei părți mari a populației.

Important de reținut: evaluările E-ARC nu relevă iminența unei crize majore pentru România, însă reziliența se construiește din timp.



CENTRUL EURO-ATLANTIC
PENTRU REZILIENȚĂ
EURO-ATLANTIC
RESILIENCE CENTRE



DIRECTORATUL NAȚIONAL
DE SECURITATE CIBERNETICĂ



CU SPRIJINUL



amrcr

Asociația Marilor Rețele Comerciale din România

Partener pentru România

