CARTEA 3 · EDIȚIA RAPIDĂ ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Ghid de urgență *nucleară.*

Ce face o familie înainte, în timpul și după o explozie nucleară, o scurgere radioactivă sau un accident la o centrală: unde se adăpostește, cât rămâne înăuntru, cum se curăță de praful radioactiv și când ajută pastilele de iod.

10 min
ca să intri, de obicei

24 h
rămâi înăuntru, minimum

până la 90 %
pleacă odată cu hainele

112
urgențe, România și UE



NUMELE FAMILIEI: _____

Se întâmplă *chiar acum?*

ALEGE CE VEZI.
FĂ PAȘII ÎN ORDINE.
CITEȘTE RESTUL MAI TÂRZIU.

LUMINĂ ORBITOARE, BUBUITURĂ

Am văzut un fulger

1. **Nu te uita**
   Întoarce-te. Închide ochii.
2. **Culcă-te cu fața în jos**
   În spatele a ceva solid. Acoperă-ți capul. Așteaptă unda de șoc, poate dura un minut sau mai mult.
3. **Intră repede înăuntru**
   De obicei ai cel puțin 10 minute până cade praful radioactiv. Coboară sau mergi în mijlocul clădirii.
4. **Curăță-te, stai pe loc**
   Scoate hainele de deasupra, spală-te, apoi rămâi înăuntru cel puțin 24 de ore.

VEZI: ADĂPOSTUL ȘI CURĂȚAREA

SIRENĂ, RO-ALERT, TV SAU RADIO

Am primit o alertă

1. **Intră acum**
   În cea mai apropiată clădire solidă. Nu pleca cu mașina, nu fugi acasă.
2. **Jos și la mijloc**
   Subsol sau centrul clădirii. Departe de ferestre, acoperiș și pereții exteriori.
3. **Închide tot**
   Ferestre și uși. Oprește ventilatoarele și aerul condiționat care trag aer de afară.
4. **Fii informat**
   Radio sau alerte oficiale. Trimite SMS familiei: „Sunt înăuntru. Rămâi unde ești.”

VEZI: ALEGE ADĂPOSTUL

ACCIDENT LA CENTRALĂ, „BOMBĂ MURDARĂ”

Scurgere radioactivă

1. **Intră și închide**
   Ferestre, uși, ventilație cu aer din afară oprită. Adu animalele înăuntru.
2. **Dacă ai fost afară**
   Scoate hainele de deasupra, pune-le într-o pungă, fă duș. Fără balsam de păr.
3. **Iod doar la cerere**
   Iodură de potasiu doar când autoritățile sanitare spun, la doza pentru vârstă.
4. **Urmează instrucțiunile**
   Autoritățile îți spun dacă rămâi sau evacuezi, și pe ce traseu.

VEZI: IODURA DE POTASIU

Niciodată

- Nu te adăposti în mașină sau afară
- Nu ieși să iei copiii de la școală
- Nu sta la fereastră să privești
- Nu mergi la farmacie în timp ce cade praful
- Nu mânca alimente care au stat afară neacoperite
- Nu folosi balsam de păr după expunere

Urgențe

112 în România și în UE

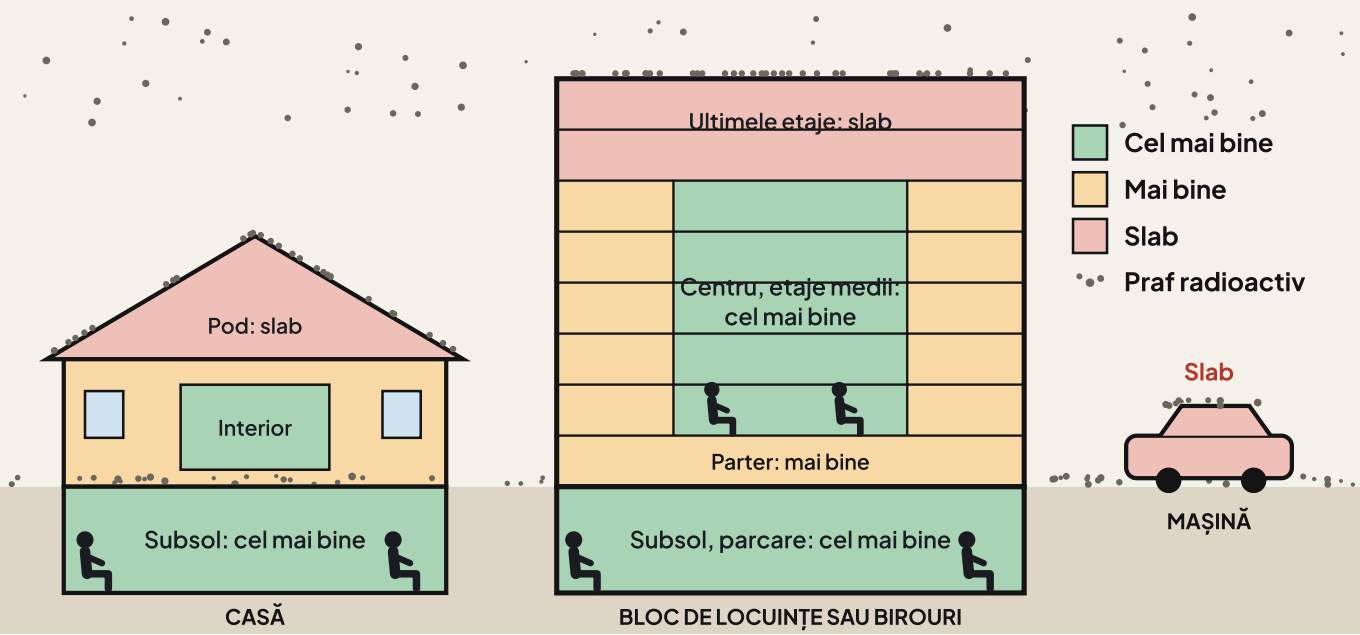
Nu se întâmplă acum?

Bine. Activează RO-ALERT, alege locul de adăpost și pregătește trusa de urgență săptămâna aceasta.

Jos *și la mijloc.*

Scanează:
fiipregatit.ro

Cel mai bun adăpost pune cât mai mult material greu și cât mai multă distanță între tine și praful radioactiv care se așază pe acoperiș, pe sol și pe pereții exteriori.



Diagramă simplificată, după ghidurile FEMA și CDC. Praful radioactiv se depune pe acoperișuri și pe sol, deci locurile sigure sunt cele cu cea mai multă masă și distanță față de exterior.

Reguli simple

- **Jos și înăuntru.** Subteranul e cel mai bun. Deasupra solului, mergi în centrul clădirii.
- **Departe de acoperiș și de pereții exteriori**, pentru că acolo se depune praful.
- **Mai greu e mai bine.** Cărămida, betonul și pământul opresc mult mai multă radiație decât lemnul sau rigipsul.
- **Mai aproape e mai bine.** Un adăpost decent la câteva minute bate unul perfect la care nu ajungi la timp.

Găsește adăposturile din timp

Alege locul cel mai bun **acasă**, la **serviciu**, la **școala** copiilor și pe **drumurile obișnuite**.

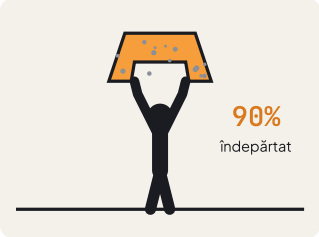
Adăposturile publice de protecție civilă sunt listate în **aplicația DSU** și pe site-urile IGSU și ISU județene. Unele sunt în stare proastă, așa că verifică-l din timp pe cel mai apropiat și ai o variantă de rezervă: subsolul tău sau miezul blocului.

Ce înseamnă sirenele (IGSU): alarmă aeriană = 15 sunete scurte de 4 secunde, cu pauze de 4 secunde, adăpostește-te imediat. Prealarmă aeriană = 3 sunete de 32 secunde. Alarmă la dezastre = 5 sunete de 16 secunde. Încetarea alarmei = un sunet continuu de 2 minute.

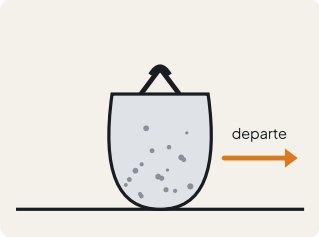
Hainele jos, *apoi spălatul.*

Scanează: CDC (engleză)

Dacă ai fost afară după explozie sau scurgere, praful radioactiv poate fi pe haine, piele și păr. Îndepărtarea lui e simplă și scoate cea mai mare parte a pericolului.



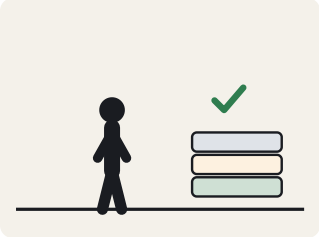
1 Hainele de deasupra jos, cu grijă, peste cap.



2 În pungă, legată, departe de oameni.



3 Duș cu săpun și șampon. Fără balsam.



4 Haine curate, păstrate înăuntru.

Tu

1. **Scoate stratul exterior de haine** imediat ce intri. Doar asta poate îndepărta până la 90% din materialul radioactiv. Scoate-le cu grijă peste cap sau taie-le, ca praful să nu ajungă pe față.
2. **Pune-le într-o pungă** de plastic, leag-o și las-o departe de oameni și animale.
3. **Fă duș cu apă și săpun.** Spală părul cu șampon sau săpun. **Nu folosi balsam**, poate fixa praful radioactiv pe păr. Nu freca și nu zgâria pielea.
4. **Nu ai duș?** Spală-te la chiuvetă sau șterge pielea și părul cu o cârpă umedă curată. Suflă-ți ușor nasul, șterge pleoapele, genele și urechile.
5. **Îmbracă haine curate**, păstrate înăuntru.

Animalele de companie

- Perie ușor blana, cu mănuși dacă ai.
- Apoi spală animalul cu apă și săpun sau șampon, dacă ai, și clătește bine.
- Spală-te pe mâini după aceea.

Ceilalți

- Ajută copiii și pe cei care nu se pot spăla singuri. Ține-le fața acoperită când le scoți hainele.
- Dacă cineva e rănit, tratează întâi rănile grave. Spălatul poate veni după.

Nu

- Nu te baza pe dezinfectant de mâini pentru a scoate praful.
- Nu folosi șervețele dezinfectante pe piele.
- Nu îți atinge ochii, nasul sau gura până nu te speli.
- Nu folosi balsam de păr.

MEDICAMENT

Pastile de iod, *doar la cerere.*

Scanează: OMS (engleză)

Pastilele de iod protejează un singur organ, tiroida, de o singură substanță, iodul radioactiv. Sunt utile mai ales după un accident la o centrală nucleară. Nu sunt o „pastilă anti-radiații”.

Ia iod doar când îți spun autoritățile

Nu o lua „preventiv”. Poate face rău, iar o doză mai mare decât cea indicată poate îmbolnăvi grav. Sarea iodată, suplimentele cu iod și tinctura de iod **nu** o înlocuiesc și pot face rău.

Ce face și ce nu face

- **Face:** umple tiroida cu iod sigur, ca să nu absoarbă iod radioactiv, scăzând riscul de cancer tiroidian, mai ales la copii.
- **Nu face:** nu protejează restul corpului, nu oprește radiația din exterior și nu e un tratament.
- **Momentul:** merge cel mai bine luată cu puțin înainte sau imediat după expunere. După OMS, ideal până la 2 ore după, rezonabil până la 8 ore, iar după 24 de ore nu mai protejează.
- **O doză ține aproximativ 24 de ore.** Autoritățile spun dacă e nevoie de încă una.

Cine are cel mai mult de câștigat

Bebelușii, copiii, adolescenții, femeile însărcinate sau care alăptează. Adulții peste 40 de ani în general nu au nevoie, dacă autoritățile nu spun altfel. Cine are alergie la iod sau boli de tiroidă întreabă medicul.

Doză unică după vârstă (CDC)

VÂRSTĂ	DOZĂ	TABLETĂ 130 MG	TABLETĂ 65 MG
Naștere – 1 lună	16 mg	Soluție	1/4
1 lună – 3 ani	32 mg	Soluție	1/2
3 – 12 ani	65 mg	1/2	1
12 – 18 ani*	65 mg	1/2	1
Adulți 18+	130 mg	1	2
Însărcinate sau care alăptează	130 mg	1	2

*Adolescenții de peste aproximativ 70 kg iau doza de adult. Nou-născuții sub o lună primesc o singură doză. Urmează mereu prospectul și indicațiile Ministerului Sănătății: doza recomandată în România poate diferi.

În România

Conform ordinului Ministerului Sănătății din 2022, pastilele de iodură de potasiu sunt **gratuite pentru persoanele până la 40 de ani**, cu trimitere de la **medicul de familie**, la farmaciile desemnate (peste 2.500 în țară). Ministerul precizează că nu se iau preventiv, ci doar la indicația autorităților, după un incident nuclear. Aceasta era regula în 2022 și se poate să se fi schimbat, așa că întreabă medicul de familie care e procedura acum.

1

Intră înăuntru

Cea mai apropiată clădire solidă. Coboară la subsol sau mergi în mijlocul clădirii. Niciodată în mașină.

2

Rămâi înăuntru

Cel puțin 24 de ore. Închide ferestrele, oprește ventilația cu aer din afară. Dacă ai fost afară: haine jos, duș, fără balsam.

3

Fii informat

Radio pe baterii, RO-ALERT sau alerte oficiale. Trimite SMS, nu suna. Iod doar dacă îți spun autoritățile.

LOCUL NOSTRU DE ADĂPOST _____

LOCUL DE ÎNTÂLNIRE _____

CONTACT DIN ALT ORAȘ _____

POST DE RADIO _____

ADĂPOST PUBLIC APROPIAT _____

MEDIC DE FAMILIE _____

112

Urgențe în România și UE

fiipregatit.ro

NU IEȘI SĂ IEI COPIII: ȘCOLILE ÎI ADĂPOSTESC. NU TE UITA LA FULGER. MÂNCAREA ȘI APA PĂSTRATE ÎNĂUNTRU SUNT SIGURE.

Carduri de buzunar, *de decupat.*

Fiecare card are mărimea unui card bancar (85 × 54 mm). Decupează pe conturul exterior, pliază pe linia punctată și pune câte unul în fiecare portofel și ghiozdan.

Fulger sau alertă? Acționează

- **Nu te uita** la fulger.
- Afară: **culcă-te cu fața în jos**, acoperă-ți capul, așteaptă unda de șoc.
- **Intră** în cea mai bună clădire la îndemână. De obicei ai 10+ minute.
- **Jos** (subsol) sau **la mijloc**. Departe de ferestre și acoperiș.
- **Rămâi 24 de ore** sau până spun autoritățile.
- **Fii informat:** radio, RO-ALERT.

Praf pe tine? Curăță-te

- **Scoate hainele de deasupra** (până la 90% din contaminare). Pune-le în pungă.
- **Duș** cu săpun și șampon. **Fără balsam.** Nu freca.
- Fără duș: șterge pielea și părul cu o cârpă umedă. Pleoape, urechi, suflă nasul.
- Haine curate. Perie, apoi spală animalele.
- **Iod doar la indicația autorităților.**
- Urgențe: **112**

Pentru copii: dacă sună sirenele

- **Intră înăuntru** imediat. Stai cu învățătoarea sau cu un adult de încredere.
- Mergi în **mijlocul clădirii** sau la subsol. Departe de ferestre.
- **Nu te uita** la un fulger puternic.
- **Nu ieși** să vii acasă. Venim noi după tine când e sigur.
- Dacă ai praf pe tine: scoate geaca, spală-te pe mâini și pe față.

Cardul îi aparține lui / ei

Nume: _____

Părinte: _____

Telefon: _____

Alt adult: _____

Telefon: _____

Urgențe: 112

Surse: IGSU (semnalele sirenelor, fiipregatit.ro), DSU (aplicația DSU, RO-ALERT), Ministerul Sănătății (ordinul din 2022 privind iodura de potasiu), OMS, CDC, FEMA / Ready.gov, UK Health Security Agency. Lista completă cu linkuri se află în ghidul complet în limba engleză. Acest ghid este informare generală, nu sfat medical sau juridic, și nu înlocuiește medicul sau autoritățile: instrucțiunile lor au întotdeauna prioritate. Ești responsabil pentru felul în care folosești aceste informații; în limita permisă de lege, autorul și editorul nu răspund pentru vătămări, boli, pierderi sau daune rezultate din folosirea lor. Instituțiile numite sunt citate doar ca surse; ghidul este independent și nu este afiliat cu ele. © 2026 Outage Supply Planner.