



Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova  
Inspectoratul General pentru Situații de Urgență  
Direcția Generală Prevenție



## REGULI DE APĂRARE ÎMPOTRIVA INCENDIILOR LA TABERE DE ODIHNĂ



**Nu vă jucați cu focul deschis** (chibrite, brichete, etc).

**Deconectați** aparatele electrice la ieșire din încăpere.



**Evitați suprasolicitarea** rețelelor electrice.

**Amplasați-vă** la o distanță sigură de rug.



### **În caz de incendiu:**



**Păstrați calmul!** Anunțați persoana responsabilă și pe cei din jur despre izbucnirea incendiului.

**Nu deschideți** geamurile și ușile în încăperi.



**Deplasați-vă în genunchi**, mai aproape de pereți, în caz de evacuare.

**Acoperiți** gura și nasul cu haine în timpul evacuării.



**STIMAȚI CETĂȚENI, NU UITAȚI !  
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAȚA!  
ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI**





Министерство Внутренних Дел Республики Молдова  
Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям  
Генеральное Управление Превенции



## МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ ОТДЫХА



**Не играйте** с огнем (спички, зажигалки и прочее).

Отключайте электрооборудование, выходя из помещения.



**Избегайте** перегрузки электросетей.

**Находитесь** на безопасном расстоянии от костра.



### **В случае пожара:**



**Соблюдайте спокойствие.** Оповестите ответственного и людей вокруг о возникновении пожара.

**Не отрывайте** окна и двери в помещении в случае пожара.



**Передвигайтесь** на коленях, ближе к стене, в случае эвакуации.

**Прикройте** рот и нос частью одежды во время эвакуации.



**УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !  
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !  
В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ**





Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova  
Inspectoratul General pentru Situații de Urgență  
Direcția generală prevenție



Reguli generale de comportare în timpul scăldatului

**ATENȚIE PĂRINȚI !**



Practicați scăldatul cu copiii numai în locurile special amenajate și supravegheate !



Monitorizați copiii, chiar dacă știu să înoate !



Supravegheați copiii când se joacă în apă - copiii sunt foarte imprevizibili !



Urmăriți continuu comportamentul copiilor în apă, și nu vă sustrageți atenția de la aceștia !

**AI GRIJĂ DE PROPRIA VIAȚĂ !**



**Se interzice** înotul după zonele delimitate ale plajelor !



**Se interzice** înotul cu mijloace plutitoare după zonele delimitate ale plajelor !



**Se interzice** plonjatul și scăldatul în locurile neamenajate și cu relief necunoscut al albiei bazinului acvatic !



**Se interzice** scăldatul pe timp de furtună și în condiții meteo nefavorabile !



**Se interzice** plonjatul în apă de pe bărci, poduri și dane !



**Se interzice** apropierea în înot de ambarcațiuni și alte mijloace plutitoare !



**Se interzice** supraîncărcarea ambarcațiunilor și deplasare cu acestea !



**Se interzice** balansarea bărcii și săriturile de pe un bord pe altul !



**ATENȚIE !**  
**SCĂLDATUL ÎN STARE DE**  
**EBRIETATE**  
**POATE DEVENI FATAL!**



**STIMAȚI CETĂȚENI, NU UITAȚI !**  
**PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAȚA !**

**ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI**





Министерство Внутренних Дел Республики Молдова  
Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям  
Генеральное Управление Превенции



Основные правила поведения во время купания

**ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ !**



Купайтесь с детьми только  
в специально  
оборудованных местах и  
под наблюдением !



Следите за детьми, даже  
если они умеют плавать !



Следите за детьми во  
время игр в воде — дети  
очень непредсказуемы !



Постоянно следите за  
поведением детей в воде, и  
не отводите от них  
внимания !

**ПОЗАБОТЬСЯ О СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ !**



**Запрещается** купание за  
пределами зоны пляжа !



**Запрещается** купание на  
плавательных средствах за  
пределами зоны пляжа !



**Запрещается** нырять и  
купаться в необорудован-  
ных местах и в водоемах с  
неизвестным рельефом !



**Запрещается** купание во  
время грозы и при  
неблагоприятной погоде !



**Запрещается** нырять в  
воду с лодок, мостов и  
дамб !



**Запрещается** приближаться  
к лодкам и другим  
плавательным средствам !



**Запрещается** перегруз  
лодок и передвижение на  
них !



**Запрещается** раскачивать  
лодки и прыгать с лодки на  
лодку !



**ВНИМАНИЕ !**  
**КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ**  
**ВИДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К**  
**ТРАГЕДИИ !**



**УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !**  
**ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !**

**В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ**





Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova  
Inspectoratul General pentru Situații de Urgență  
Direcția generală prevenție



Cum să evităm consecințele caniculei și să păstrăm sănătatea !

RECOMANDĂRI GENERALE



**Întrebuințați** cel puțin 1,5-2,5 litri de apă pe zi !



**Faceți** dușuri calde de mai multe ori pe zi !



**Aplicați** cremă de protecție solară pe părțile descoperite ale pielii !



**Îmbrăcați** haine subțiri și largi din țesături naturale, care vor acoperi corpul, **acoperiți** capul cu un chipiu !



**Setați** climatizatorul la temperatura între +23 și +26 C ! Nu utilizați ventilatorul la temperaturi peste +32 C !



**Reduceți** efortul fizic !



**Evitați** aflarea îndelungată la soare, în special între orele 11.00 și 17.00 !



**Evitați** deplasările în transportul public în orele de vârf !



**Reduceți** cantitatea de hrană, în special grăsimile de origine animală !



**Renunțați** la fumat !



**Evitați** consumul de alcool și cafea !

**Expunerea la razele solare directe trebuie evitată de către persoanele care:**

- au antecedente de infarct miocardic sau insult cerebral.
- suferă de hipertensiune arterială, stenocardie, boală ischemică a inimii.
- au boli oncologice.
- suferă de obezitate sau dereglări ale glandei tiroide.

**Purtați** ochelari de soare !



STIMAȚI CETĂȚENI, NU UITAȚI !  
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAȚA !

ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI





Министерство Внутренних Дел Республики Молдова  
Генеральный Инспекторат по Чрезвычайным Ситуациям  
Генеральное Управление Превенции



Как избежать последствий жары и сохранить здоровье !

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



**Употребляйте** минимум 1,5-2,5 литра воды в день !



**Принимайте** теплый душ как можно чаще в течение дня !



**Наносите** солнцезащитные крема на открытые участки кожи!



**Носите** легкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, и головные уборы !



**Выставьте** температуру кондиционера между +23 и +26 C !  
Не используйте вентилятор при температуре выше +32 C !



**Снизьте** физические нагрузки !



**Избегайте** длительного пребывания на солнце, особенно с 11.00 до 17.00 часов !



**Избегайте** поездок в общественном транспорте в часы пик !



**Сократите** количество пищи, особенно жиров животного происхождения!



**Откажитесь** от курения !



**Избегайте** употребления алкоголя и кофе !

Кому следует избегать прямых солнечных лучей:

- тем, кто перенес инфаркт или инсульт.
- тем, кто страдает гипертонией, стенокардией, ишемической болезнью сердца.
- тем, кто болен онкологическими заболеваниями.
- тем, кто страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой.

**Носите** солнцезащитные очки !



**УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !  
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !**

**В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ**

