



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

**PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN**

*Axa prioritară 6 - Educație și competențe*

*Obiectiv tematic 10: Efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții*

*Prioritatea de investiții 10.i: Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare*

*Obiectiv specific 6.3: Reducerea părăsirii timpurii a școlii prin măsuri integrate de prevenire și de asigurare a oportunităților egale pentru elevii aparținând grupurilor vulnerabile, cu accent pe elevii aparținând minorității roma și elevii din mediul rural / comunitățile dezavantajate socio-economic;*

*Obiectiv specific 6.6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli inclusive*

**Titlul proiectului: Prim ajutor-prin non formal spre normal**

**Contract nr POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)**

## **GHID de utilizare a prezentărilor de către PEER EDUCATORS**

### **A. Conține:**

#### **a) Prezentări PPT:**

1. TEMA 1 - Lanțul Supraviețuirii
2. TEMA 2 - Siguranța salvatorului
3. TEMA 3 - Defibrilare
4. TEMA 4 - Suportul Vital de Bază
5. TEMA 5 - Poziția laterală e siguranță
6. TEMA 6 - Prim ajutor în cazuri particulare
  - i. Accidentul vascular cerebral (AVC).
  - ii. Durerea toracică (Infarctul Miocardic Acut).
  - iii. Criza convulsivă.
  - iv. Criza hipoglicemică.
7. TEMA 7 - Fracturi. Hemoragii. Arsuri
8. TEMA 8 - Situații speciale în resuscitare
  - i. Hipotermie
  - ii. Imersie și submersie
  - iii. Intoxicații
  - iv. Sarcină
  - v. Electrocuție
9. TEMA 9 - Comportamentul în caz de incendiu
10. TEMA 10 - Reguli de circulație pentru pietoni

- 11.TEMA 11 - Reguli de conducere a bicicletelor sau a trotinetelor electrice pe drumurile publice
- 12.TEMA 12 - Conduită în caz de cutremur
- 13.TEMA 13 - Conduită în caz de inundații
- 14.TEMA 14 - Rucsacul de urgență
- 15.TEMA 15 - Accident rutier
- 16.TEMA 16 - Căderea de la înălțime
- 17.TEMA 17 - Spălarea mâinilor.

b) **Documente WORD** (prezentările PPT împreună cu notele de subsol pt aprofundare).

c) **Centralizator PDF** (toate slide-urile centralizate și comprimate pentru a nu ocupa mult spațiu).

## **B. Respectați următoarele recomandări pentru o prezentare de succes:**

1. Prezentați-vă.
2. Comunicați tema (puteți crea o poveste pentru captarea atenției și dezvoltarea importanței subiectului).
3. Comunicați obiectivele temei. La finalul temei aceste obiective trebuie să fie îndeplinite/realizate.
4. Folosiți-vă de notele de subsol din fiecare prezentare Power Point, acestea vă vor furniza informații suplimentare cu privire la ce trebuie să transmiteți către cursanți.
5. Memorați prezentările și notele de subsol, pentru acest lucru folosiți-vă de documentele Word atașate, în aceste documente veți avea atât informațiile de slide-uri cât și notele de subsol, pentru aprofundare.
6. Provocați interacțiuni cu ascultatorii după ce ați făcut o sinteză. După îndeplinirea unui obiectiv (condițiile poziționării victimei în PLS, ca exemplu).

7. Dacă nu primiți răspunsuri de la cursanți, interveniți și comunicați voi.
8. Nu cereți răspunsuri dacă nu ați explicat detaliat și repetat cu ei.
9. Adresați întrebări clare pentru a primi răspunsuri clare.
10. În timpul prezentării poziționați-vă cât mai vizibili și centrali pentru cursanți.
11. Folosiți-vă de mișcare și gestică în timpul prezentării.
12. Folosiți metoda memotehnică pentru sintetizare, gen pasul 1...., pasul 2....., pasul 3....., etc.
13. Folosiți gesturi pentru asociere pasul 1, arăt un deget, pasul 2, arăt 2 degete.....
14. La etapa de practică:
  - a. pregătiți-vă toate materialele necesare prezentării înaintea începerii/organizațiile să fie ușor accesibile;
  - b. explicați în două/trei cuvinte procedura;
  - c. demonstrați voi;
  - d. spuneți ceea ce faceți și faceți ceea ce spuneți!;
  - e. folosiți-vă de un cursant pentru repetarea procedurii, spunându-i voi ceea ce să facă/ajutați-l;
  - f. sintetizați etapele teoretic.
15. Faceți o recapitulare finală succint, cele mai importante aspecte, acelea ce trebuie ei să le rețină.
16. Folosiți-vă de cursanți pentru recapitularea finală, începeți frazele și așteptați să le continue ei.
17. În anexă veți găsi prezentările PPT și documentele WORD aferente prezentărilor.
18. Aduceți-vă aminte tehnicile pentru controlarea emoțiilor, stimularea întrebărilor (mulțumiți pentru fiecare răspuns), iar dacă întrebările sunt excesive, reamintiți că trebuie să folosiți timpul eficient pentru realizarea obiectivelor, folosiți un ton calm și respectuos. Dacă cineva perturbă repetat ora, dați-i o sarcină pentru a-l ține ocupat.

SUCCES!

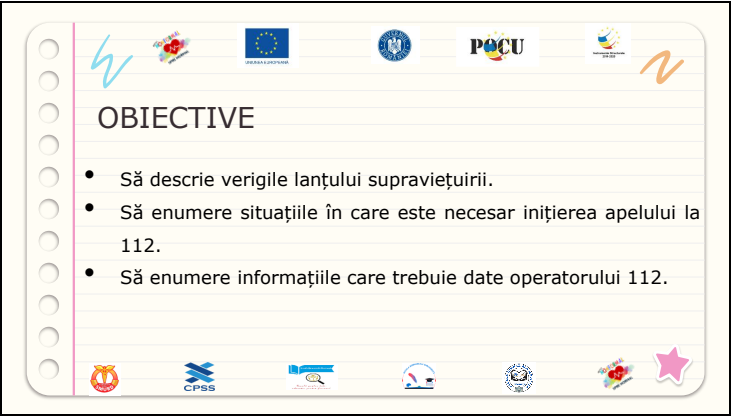


**Prim ajutor  
Prin nonformal spre normal**

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățării pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)







## OBIECTIVE

- Să descrie verigile lanțului supraviețuirii.
- Să enumere situațiile în care este necesar inițierea apelului la 112.
- Să enumere informațiile care trebuie date operatorului 112.

- Se vor comunica obiectivele

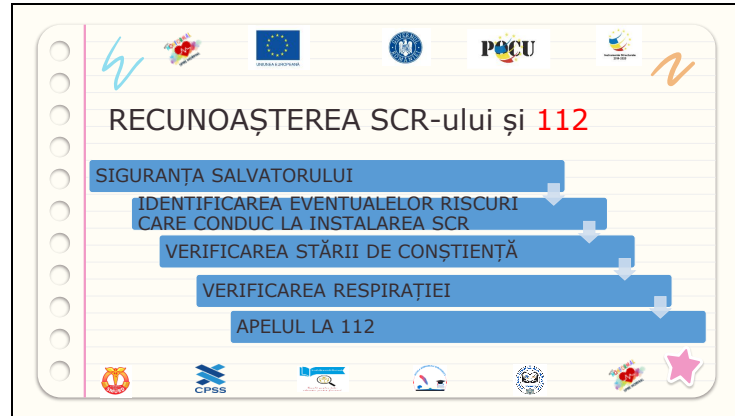
The slide is titled "LANȚUL SUPRAVIEȚUIRII" (Chain of Survival). It features a list of four steps and a diagram of the chain of survival. The slide is decorated with various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, and the logo of the Ministry of Health. The diagram shows a chain of four links, each representing a step in the chain of survival: 1. Recognition of people at risk of cardiac arrest (SCR) or those already in SCR and calling 112. 2. Immediate institution of cardio-pulmonary resuscitation. 3. Early defibrillation. 4. Advanced life support and post-resuscitation recovery.

### LANȚUL SUPRAVIEȚUIRII

1. Recunoașterea persoanelor cu risc de a face stop cardio-respirator SCR) sau a celor care deja sunt în SCR și apelarea la 112 (numărul unic european pentru urgențe).
2. Resuscitarea cardio-pulmonară instituită imediat.
3. Defibrilarea precoce.
4. Suport vital avansat și recuperarea post resuscitare.

The diagram illustrates the Chain of Survival as a sequence of four interconnected links. Each link is represented by a blue circle containing a white icon: a person lying down with a red heart, a person lying down with a red heart and a blue lightning bolt, a person lying down with a red heart and a blue lightning bolt, and a person lying down with a red heart and a blue lightning bolt. The links are connected by a blue chain.

- Se vor enumera verigile Lanțului supraviețuirii, urmând ca în viitoarele slide-uri să fie dezvoltate.



În cele mai multe dintre cazuri, timpul scurs de la instalarea SCR pana la inițierea manevrelor de resuscitare este prelungit. Statistic, pentru fiecare minut de întârziere a RCP, șansele de supraviețuire a victimelor noastre scad cu 10%. Dupa primele 4 minute, apar primele leziuni cerebrale, ireversibile, iar dacă resuscitarea este întârziată mai mult de 10 minute, sunt șanse foarte mici ca resuscitarea să mai aibă rezultate pozitive.

Astfel, inițierea imediată a manevrelor de resuscitare cardio- pulmonare este vitală pentru pacientul aflat în SCR. Dacă în primele 3-5 minute de la instalarea SCR-ului se vor începe manevre de resuscitare, șansele de supraviețuire cresc cu peste 70% !

Un alt element cheie în declanșarea procedurii este recunoașterea cu ușurință a simptomelor care pot conduce la instalarea SCR, cum ar fi durerea toracică de natură cardiacă, adică durerea cu caracter de apăsare însoțită de paliditate, transpirații reci, etc. sau obstrucția căilor aeriene.

## RECUNOAȘTEREA SCR-ului și 112

Siguranța salvatorului

Acordarea primului ajutor pentru o persoană care are nevoie este un gest nobil și de apreciat. Asta nu trebuie să excludă însă propria siguranță sau a victimei. Întotdeauna primul pas îl reprezintă siguranța SALVATORULUI/VICTIMEI. Atenție la: câini care se află în preajma persoanelor care au nevoie de ajutor. Victima se poate afla încă în contact cu sursa de current. Atenție la scurgerile de carburant, foc în compartimentul motor, în cazul unui accident rutier. Atenție la acumulările de gaz, la monoxidul de carbon (este incolor, insipid, inodor).



### În anul 2020:

Operatorii STS au răspuns la **10.234.595 de apeluri**

**56,71%** dintre apeluri au fost urgențe reale, iar **43,29%** au reprezentat apeluri non-urgente

**4.430.969** de apeluri nu au reprezentat solicitări de competența Serviciului 112

**65,05%** dintre urgențe au fost cazuri medicale

**19.770** de apeluri de urgență au fost procesate în limbi străine

Serviciul de urgență 112 asigură preluarea apelurilor de urgență de la cetățeni și transmiterea acestora către agențiile specializate de intervenție (Ambulanță, SMURD, Poliție, Pompieri, Jandarmerie, Salvamont), în vederea asigurării unei reacții imediate, uniforme și unitare pentru soluționarea urgențelor. Apelurile sunt preluate 24/7 de operatorii STS din cadrul Serviciului de urgență 112 și, în funcție de tipul urgenței, sunt transferate apoi către dispecerii agențiilor specializate de intervenție, care realizează un interviu pe domeniul de competență, alocă și alertează echipajele din teren.

Apelurile pot fi preluate și procesate în mai multe limbi de circulație internațională și în limbile minorităților naționale.

**Niciodată nu închideți telefonul fără a vă consulta cu dispecerul. Dispecerii vă pot oferi indicații pentru a ajuta victima!**



Serviciul SMS 113 este soluția implementată de Serviciul de Telecomunicații Speciale pentru a veni în sprijinul persoanelor cu deficiențe de auz și/sau vorbire care au nevoie de ajutorul agențiilor de intervenție (Ambulanță, SMURD, Poliție, Pompieri, Jandarmerie, Salvamont).

Persoanele cu dizabilități de auz și/sau vorbire pot să folosească gratuit numărul unic 113 pentru SMS-urile asociate apelurilor de urgență. Acestea pot să folosească numărul 113 doar după o înregistrare prealabilă a propriului număr de telefon în baza de date a Sistemului pentru apeluri de urgență.

**Dacă o astfel de persoană este înscrisă în baza de date a Serviciului 113, atunci când va apela 112 vor fi trei avantaje importante:**

- sistemul va identifica automat numărul de pe care sună ca aparținând unei persoane cu deficiențe de auz/și sau vorbire, iar operatorul 112 va urma procedura, adică va gestiona urgența prin schimb de mesaje;
- prin apelul la 112, care este absolut necesar, sistemul informatic afișează localizarea de rețea care are o rază mai mare de acoperire și o altă localizare avansată;
- persoanele care se înregistrează pot declara o persoană de ajutor, care, atunci când situația o impune, poate fi contactată de Serviciul de urgență și care poate furniza detalii suplimentare și facilita comunicarea.

**Aveți posibilitatea să vă înregistrați în trei moduri:**

- Prin depunerea documentelor de înregistrare la birourile temporare de asistență la înregistrare sau la unul dintre sediile Serviciului de Telecomunicații Speciale din București sau din țară;
- Prin transmiterea prin poștă a documentelor de înregistrare, la adresa: Splaiul Independenței nr. 323A, sector 6, București;
- Prin completarea formularului online



**Se vor transmite următoarele informații:**

Ce urgență aveți - descrierea exactă a cazului: pacient conștient/ inconștient, respiră sau nu...etc, sau dacă există alte pericole sau situații în care dispecerul poate lua în considerare și alte resurse (pompieri, jandarmerie, poliție).

Unde este urgența - adresa exactă însoțită de REPERE importante pentru localizarea rapidă solicitantului (în fața magazinului X).

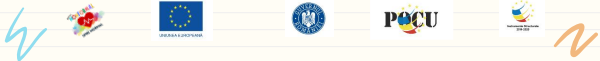
De la ce număr de telefon sunați. + Cum vă numiți.

## RESUSCITAREA CARDIO-PULMONARĂ PRECOCE

Resuscitarea cardio - pulmonară trebuie **inițiată imediat** după apelul la 112 sau concomitent cu apelul, dacă acest lucru este posibil.

Manevrele de resuscitare cardio-pulmonară au ca rol principal menținerea unui suport circulator către organele vitale, astfel reușind a câștiga timp vital pentru pacient până la sosirea echipajelor medicale.

RCP trebuie inițiată imediat după apelul 112 sau concomitent cu acesta în cazul în care dispunem de ajutor și la resuscitare participă mai mulți salvatori. Odată inițiate, aceste manevre simple, au ca scop principal menținerea în “viață” a celulelor care intră în alcătuirea organelor vitale, reușind astfel să acoperim timpul scurs până la apariția echipei medicale și începerea manevrelor avansate de resuscitare. Aplicarea corectă a acestor manevre crește exponențial șansele de success a resuscitării și ale recuperării fără leziuni majore ale victimei din episodul SCR.



## DEFIBRILAREA PRECOCE

Este manevra care influențează decisiv succesul unei resuscitări.  
Crește rata de supraviețuire **cu până la 70%.**

Efectuarea acestor manevre de către **persoane fără pregătire medicală anterioară**, cu un minim de explicații pregătitoare.

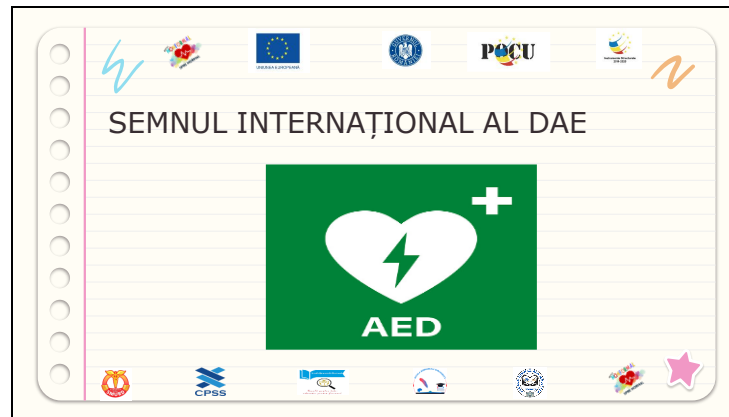




Stopul cardio-respirator poate lua mai multe forme, două dintre acestea (cele mai des întâlnite în primele minute de la instalarea unui SCR) răspund la terapia electrică de care putem dispune prin intermediul defibrilatoarelor semiautomate externe precum cele din imagine.

Inițiată corect, terapia electrică aplicată cu ajutorul defibrilatorului poate influența decisiv succesul unei resuscitări. Șansele de supraviețuire a pacienților în cazul în care defibrilarea este inițiată imediat după instalarea SCR pot crește cu până la 70%

Recomandările actuale au la bază extinderea punctelor în care se poate găsi un defibrilator în spațiul public, cum ar fi zonele aglomerate, școlile, mall-urile și așa mai departe.



Veriga lantului care prezinta cel mai slab punct, va accentua riscul de a rupe lantul... Lucru care se va evidenta in starea victimelor noastre prin scaderea ratei de supravietuire.

Exista o multime de proiecte in desfasurare in acest moment, care au ca scop intarirea retelei de defibrilatoare automate si instruirea unui numar cat mai mare a populatiei pentru a putea acorda primul ajutor cat mai prompt posibil.

Programul național „Punct de prim ajutor. Fii salvator!” presupune dotarea spațiilor publice și comerciale, în total 370 de locații la nivel național. Dintre acestea, 105 echipamente medicale avansate vor fi instalate în locuri publice din București (27), Iași (12), Timișoara (12), Cluj (12), Constanța (12), Oradea (10), Sibiu (10) și Târgu Mureș (10), restul fiind amplasate în toate magazinele Lidl din Romania

Odată cu instalarea a cât mai multe puncte în care existența defibrilatoarelor să fie posibilă, rata de supraviețuire în urma unui stop cardio-respirator va crește considerabil. În următoarea imagine, dispozitivul SALI, aparat care are ca funcție principală asistarea persoanelor laice în acordarea primului ajutor.



Constă în începerea cât mai **rapidă** a manevrelor medicale de resuscitare inițiate de către personalul medical instruit în acest domeniu, odată cu sosirea la fața locului.

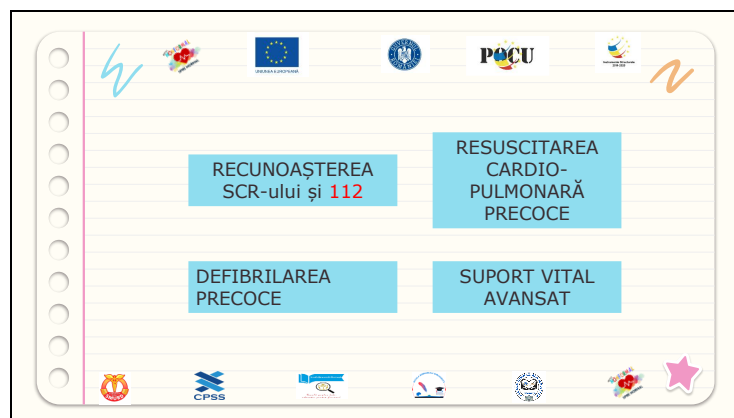
Suportul vital avansat și recuperarea post resuscitare ocupă un rol aparte în reintegrarea victimei în societate.



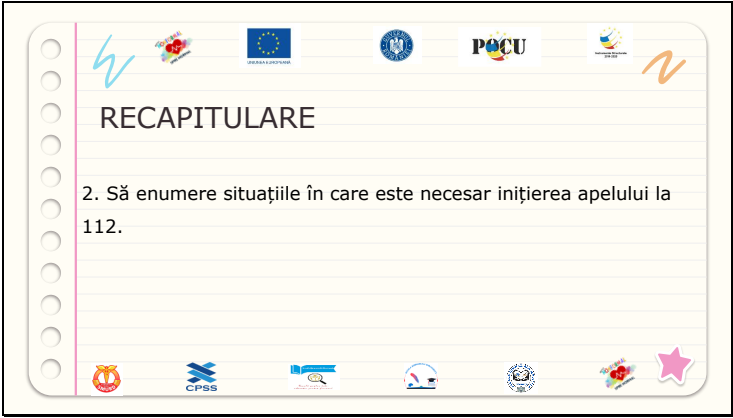
The slide features a notepad-style background with a vertical line of circles on the left. The top and bottom borders are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, and the POCU logo. The text "RECAPITULARE" is centered at the top, and the question "1. Să descrie verigile lanțului supraviețuirii." is positioned below it.

RECAPITULARE

1. Să descrie verigile lanțului supraviețuirii.



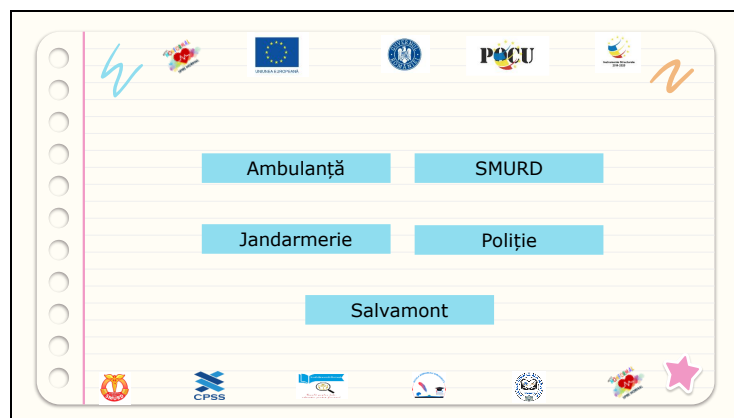




The slide features a notepad-style background with a vertical line of circles on the left. The top and bottom borders are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, and the POCU logo. The text "RECAPITULARE" is centered at the top, and a question is listed below it.

RECAPITULARE

2. Să enumere situațiile în care este necesar inițierea apelului la 112.





The slide features a notepad-style background with a vertical line of circles on the left. The top and bottom borders are decorated with various logos, including the Romanian coat of arms, the European Union flag, the POCU logo, and others. The main content area contains the title 'RECAPITULARE' and a numbered list item.

## RECAPITULARE

3. Să enumere informațiile care trebuie date operatorului 112.



Ce urgență aveți?

Unde este urgența?

De la ce număr de telefon sunați?

Cum vă numiți?







The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a colorful swirl, a red flower, the CPSS logo, a magnifying glass, a rainbow, a circular seal, a red flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregatit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD

Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș

[primajutor@fundatiapentrusmurd.ro](mailto:primajutor@fundatiapentrusmurd.ro)





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# SIGURANȚA SALVATORULUI

  
MINISTERUL ÎNȘĂĂRII ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

  
CPSS

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE ÎNȘĂĂRIE ȘI CERCETĂRIE ȘTIINȚIFICĂ

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE ÎNȘĂĂRIE ȘI CERCETĂRIE ȘTIINȚIFICĂ

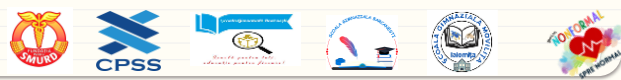
  
MINISTERUL ÎNȘĂĂRII ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

  
MINISTERUL ÎNȘĂĂRII ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE



## OBIECTIVE

- Să aplice regulile de igienă personală.
- Să recunoască situațiile în care apar riscuri legate de siguranța personală.
- Să redea măsuri de minimizare a riscurilor.



- Se vor comunica obiectivele



- După ce ne jucăm cu animalele
- După ce mergem la toaletă/wc
- După ce tușim, strănutăm sau ne suflăm nasul
- Înainte și după ce atingem o rană
- După ce ne jucăm afară cu alți copii
- Înainte și după ce mâncăm



La această parte se va utiliza ”jocul” în echipă, se va exemplifica și se vor realiza etapele spălării corecte a mâinilor împreună cu copiii.

- Punem apă și săpun
- Frecăm palmele
- Frecăm mâna pe “partea de sus”
- Frecăm degetele între ele
- Frecăm degetul mare
- Frecăm restul degetelor în palmă
- Frecăm încheietura (deasupra mâinii?)
- Clătim cu apă curată
- Stergem mâinile cu un prosop

The infographic is designed to look like a page from a spiral-bound notebook. At the top, it features a row of logos: a colorful 'TOXICOMAL' logo with a heart and lightning bolt, the European Union flag, the Government of Romania logo, the 'POCU' logo, and another 'TOXICOMAL' logo with a heart and lightning bolt. Below these logos, the title 'INTOXICAȚII CU CIUPERCI' is written in a bold, black, sans-serif font. Underneath the title, the text 'Nu toate ciupercile sunt comestibile!' (Not all mushrooms are edible!) is written in a smaller, black, sans-serif font. Below the text, there are three square photographs of mushrooms: the first shows two red mushrooms with white spots (Amanita muscaria), the second shows a single light-colored mushroom with a yellow stem, and the third shows a single light-colored mushroom with a yellow stem and a yellow warning triangle with a black border and a black symbol. At the bottom of the infographic, there is a row of logos: a red 'SMURD' logo, a blue 'CPSS' logo, a blue logo with a book and a magnifying glass, a blue logo with a book and a magnifying glass, a blue logo with a book and a magnifying glass, and a colorful 'TOXICOMAL' logo with a heart and lightning bolt.

## INTOXICAȚII CU CIUPERCI

Nu toate ciupercile sunt comestibile!



- Aici se poate face o interogare asupra ciupercilor comestibile cunoscute
- Se poate demonstra ca sunt foarte putine ciuperci cunoscute
- Se va indica clar consumul ciupercilor comercializate in magazine alimentare



- Se va aduce in discuție ciupercile psihedelice(halucinogene) și pericolul asociat consumului sub orice formă.

The infographic is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line of punch holes on the left. At the top, it features several logos: 'TOXOMAL' (a heart with a lightning bolt), the European Union flag, the Government of Romania seal, 'POCU' (Romanian Poison Control Center), and another 'TOXOMAL' logo. The main title 'INTOXICAȚII CU MEDICAMENTE' is written in bold, uppercase letters. Below it, the text 'Luați medicamente numai la recomandarea medicului!' (Take medicines only on the doctor's recommendation!) is displayed. In the center, there is a photograph of various medicine bottles and pills. At the bottom, more logos are present: 'SMURD' (Romanian Emergency Medical Services), 'CPSS' (Romanian Poison Control Center), a logo for 'Centrul Național de Informații și Comunicare în Situații de Urgență', a logo for 'Centrul Național de Informații și Comunicare în Situații de Urgență', and another 'TOXOMAL' logo.

## INTOXICAȚII CU MEDICAMENTE

Luați medicamente numai la recomandarea medicului!

- Nu se va încuraja administrarea de medicamente



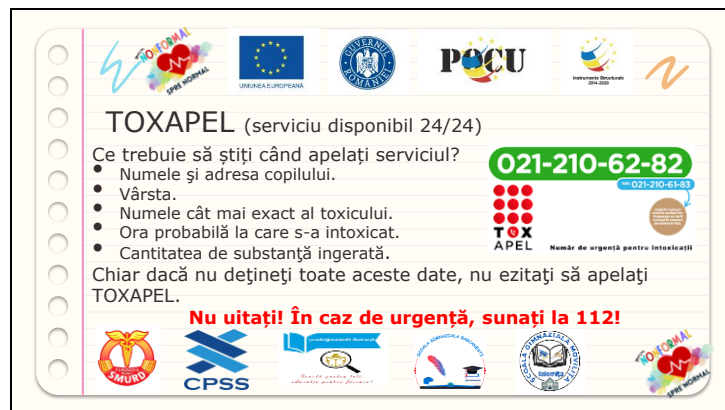
## INTOXICAȚII CU MONOXID DE CARBON (CO)

Monoxidul de carbon este un gaz incolor, inodor și insipid!





- Exemplele sunt în fotografii



The image shows a service information card for TOXAPEL, a 24/24 emergency service. The card is designed to look like a notepad with a spiral binding on the left. At the top, there are logos for TOXAPAL, the European Union, the Romanian Government, POCU, and the Ministry of Health. The main text reads "TOXAPEL (serviciu disponibil 24/24)". Below this, it asks "Ce trebuie să știți când apălați serviciul?" and lists five bullet points: "Numele și adresa copilului.", "Vârsta.", "Numele cât mai exact al toxicului.", "Ora probabilă la care s-a intoxicat.", and "Cantitatea de substanță ingerată.". To the right of the list is a large green box with the number "021-210-62-82" and a smaller box with "021-210-61-83". Below the main text, it says "Chiar dacă nu dețineți toate aceste date, nu ezitați să apălați TOXAPEL." and "Nu uitați! În caz de urgență, sunați la 112!". At the bottom, there are logos for SMURD, CPSS, and other organizations. The card also features a "TOX APEL" logo with a red dot pattern and the text "Număr de urgență pentru intoxicații".

TOXAPEL (serviciu disponibil 24/24)

Ce trebuie să știți când apălați serviciul?

- Numele și adresa copilului.
- Vârsta.
- Numele cât mai exact al toxicului.
- Ora probabilă la care s-a intoxicat.
- Cantitatea de substanță ingerată.

Chiar dacă nu dețineți toate aceste date, nu ezitați să apălați TOXAPEL.

**Nu uitați! În caz de urgență, sunați la 112!**

021-210-62-82

021-210-61-83

TOX APEL

Număr de urgență pentru intoxicații

SMURD

CPSS

- Prioritar este apelul la 112

The infographic is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line of punch holes on the left. At the top, there is a row of logos: a colorful 'TOXICOMAL' logo, the European Union flag, the Government of Romania logo, the 'POCU' logo, and another 'TOXICOMAL' logo. The main title 'HIPOTERMIA & HIPERTERMIA' is centered in bold black letters. Below it, the text 'Îmbrăcați-vă corespunzător anotimpului!' is written. Underneath this text are two photographs: on the left, a person in winter gear walking in a snowy field; on the right, a person in a suit walking on a beach. Between these photos is a graphic of a thermometer with blue and yellow gears. Below the photos, the text 'Fiți la modă, dar fără disconfort termic!' is displayed. At the bottom, there is another row of logos: the 'SMURD' logo, the 'CPSS' logo, a logo for 'Ministerul Educației și Cercetării', a logo for 'Ministerul Sănătății', a logo for 'Ministerul Justiției', and another 'TOXICOMAL' logo.

TOXICOMAL

GOVERNUL ROMÂNIEI

POCU

TOXICOMAL

## HIPOTERMIA & HIPERTERMIA

Îmbrăcați-vă corespunzător anotimpului!

Fiți la modă, dar fără disconfort termic!

SMURD

CPSS

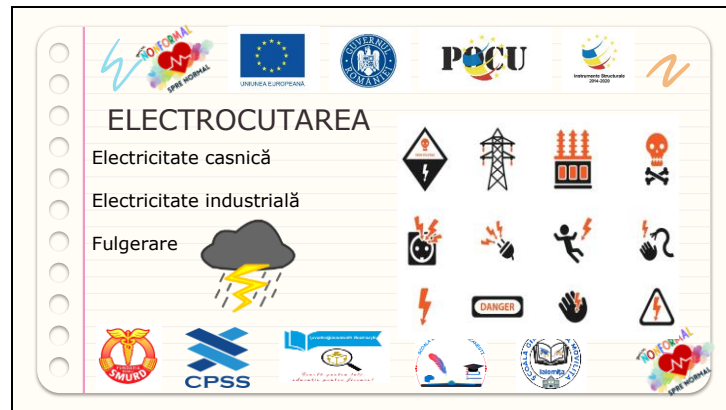
Ministerul Educației și Cercetării

Ministerul Sănătății

Ministerul Justiției

TOXICOMAL

- Alegerea vestimentației conform temperaturii



- Toate formele de electricitate pot fi considerate periculoase dacă nu se respectă măsuri de precauție
- Nu se acceptă improvizații
- Intervenția se face numai de către personalul specializat
- Tensiunile mici de 12V sunt inofensive și pot fi folosite în scop didactic.



- Se va reaminti - Nu vă urcați pe trenuri pentru a face selfie!



- Conceptul este de a lăsa copiii să se joace cu focul, dar controlat, sub supravegherea adulților.
- Ideea este că ei vor înțelege cum apare combustia, cât de repede se propagă focul, și vor experimenta durerea provocată de foc.
- Astfel va dispărea curiozitatea, și își vor fixa noțiunile legate de foc.
- Poza din dreapta este o gluma 😊

**FOCUL**

Jocurile de artificii festive sunt frumoase, dar acestea sunt organizate de persoane autorizate, în mediu controlat.

**Petardele** sunt periculoase, chiar și cele care se comercializează în preajma sărbătorilor de iarnă.

**CU PETARDELE NU TE JOCI !**  
 ITI POT PUNE IN PERICOL SANATATEA SI LIBERTATEA

- Se va face precizarea că legislația interzice folosirea sau comercializarea petardelor

## ÎNECUL

La mare, nu treceți de geamandură.

Respectați steagurile arborate de salvamari.

Nu vă aventurați în ape mari dacă nu stăpâniți tehnici de înot.

- Atrageți atenția asupra Siguranței salvatorului, Nu încercați să salvați un înecat care se zbate dacă nu înotați foarte, foarte bine!

**TRAFICUL**

**Pieton**  
Traversați întotdeauna prin  
locurile special amenajate!

**Pasager**  
Purtați centura de siguranță!

The infographic is framed by a yellow border with a spiral binding on the left. It features a central photograph of a pedestrian crossing with a blue and white sign. The top and bottom borders contain logos of various Romanian organizations, including the Ministry of Education, the European Union, and several NGOs.

- Puteți da exemple de norme de circulație



## TRAFICUL

Purtați întotdeauna **cască** de protecție atunci când vă dați cu rolele, skateboardul, hoverboardul, trotineta, bicicleta.

Deasemenea **protecțiile** pentru coate și genunchi sunt importante.





**ANIMALELE DE COMPANIE**

**Atenție!**  
Nu toate animalele de companie  
sunt prietenoase cu străinii.

Acestea pot avea comportament  
neașteptat.

The infographic features logos at the top: 'TOCOMAL', 'UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ VETERINARĂ', 'GOVERNUL ROMÂNIEI', 'POCU', 'Ministerul Agriculturii și Dezvolțării Rurale', and a stylized 'Z'. At the bottom are logos for 'SMURD', 'CPSS', 'Ministerul Agriculturii și Dezvolțării Rurale', 'Ministerul Educației', 'Ministerul Justiției', and 'TOCOMAL'.

- Precizați că salvatorul nu se va apropia de victimă dacă în preajmă este vreun animal liber și agresiv

TOCOMAL  
S.P.A. ROMANIA

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ  
BUCUREȘTI

GOVERNUL ROMÂNIEI

POCU

Intervenție Medicină  
2019-2020

## ÎNȚEPĂTURI CORPI STRĂINI/INSECTE

Nu umblați desculți prin medii necunoscute/necontrolate.

Înțepăturile unor **insecte** pot fi foarte periculoase.

Înțepăturile **în obiecte ascuțite/ ruginite** pot produce complicații.



SMURD

CPSS

Ministerul Sănătății  
România

Ministerul Educației  
România

Ministerul Justiției  
România

Ministerul Interioară  
România

TOCOMAL  
S.P.A. ROMANIA

- Precizați că victima trebuie să meargă la medic pentru consult, nu să se trateze singur, gen scoaterea căpușei



## RECAPITULARE

1. Să enumere riscurile la care se poate supune salvatorul.



Foc

Trafic

Curent electric

Înec

Intoxicații



## RECAPITULARE

În toate cazurile în care este nevoie de acordarea primului ajutor, se va avea în vedere **SIGURANȚA SALVATORULUI**.

**Dacă nu sunteți în siguranță, nu interveniți!**







**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBajtSXvZRoEIA/videos**







UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA



ANALISA



ANALISA



ANALISA

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Ministerul Sănătății

# DEFIBRILAREA EXTERNĂ AUTOMATĂ/ SEMIAUTOMATĂ(DEA)

  
Ministerul Educației și Cercetării

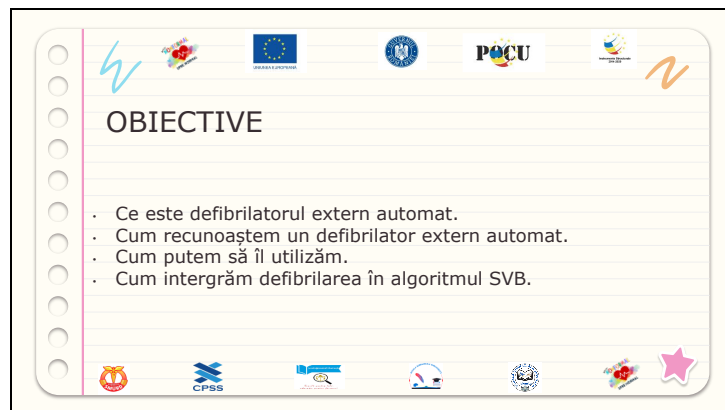
  
CPSS

  
Ministerul Justiției

  
Ministerul Afacerilor Interne

  
Ministerul Apărării Naționale

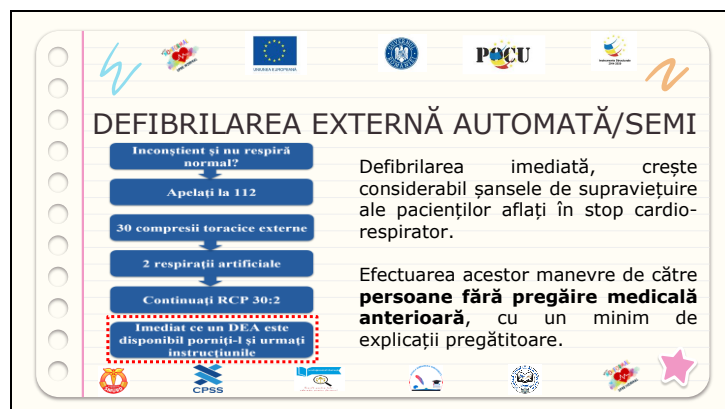
  
Ministerul Culturii și Religiei



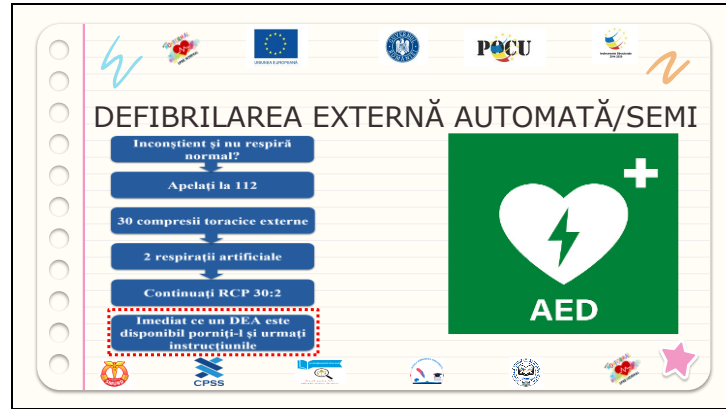
**OBJECTIVE**

- Ce este defibrilatorul extern automat.
- Cum recunoaștem un defibrilator extern automat.
- Cum putem să îl utilizăm.
- Cum intergrăm defibrilarea în algoritmul SVB.

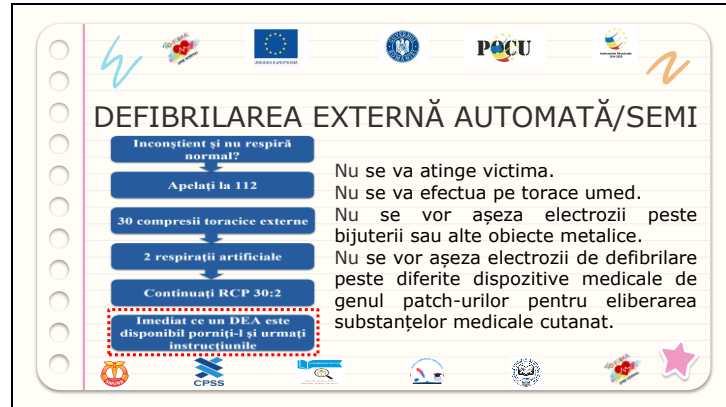
- Se vor comunica obiectivele



- Au fost concepute pentru a putea fi utilizate de către persoane care nu activează în sistemele medicale
- Trendurile actuale urmăresc instalarea punctelor de resuscitare care să conțină astfel de dispozitive în toate zonele aglomerate. (școli, stații de autobuz, gări, mall-uri etc.)



- Au fost concepute pentru a putea fi utilizate de către persoane care nu activează în sistemele medicale.
- De menționat aici că EXISTA, sunt FUNCTIONALE și TE GHIDEAZĂ la fiecare pas + cresc considerabil șansele de supraviețuire. (Se va relua la cursul separat de Def mai multe detalii și se va exersa cu el)
- Tendințele actuale urmăresc instalarea punctelor de resuscitare care să conțină astfel de dispozitive în toate zonele aglomerate. (școli, stații de autobuz, gări, mall-uri etc.)



- Nu se va atinge victima sau cadrul pe care este așezată aceasta.
- Nu se va efectua defibrilarea dacă toracele victimei este umed, în acest caz se va acționa în primul rând pentru ștergerea toracelui.
- Nu se vor așeza electrozii de defibrilare peste bijuterii sau alte obiecte metalice.
- Nu se vor așeza electrozii de defibrilare peste diferite dispozitive medicale de genul patch-urilor pentru eliberarea substanțelor medicale cutanate.



- Porniți DEA ( Unele defibrilatoare imediat după deschiderea husei de protecție vor porni automat)
- Conectați padelele la DEA
- Aplicați padelele pe victimă (conform indicațiilor de pe padele)
- Se va analiza ritmul, nimeni nu atinge victima (Veți anunța cu voce tare această analiză a ritmului)
- La indicația DEA aplicați șoc (în cazul în care este necesar), după ce v-ați asigurat că nimeni nu atinge victima (veți informa cei din jur că se livrează șoc)
- Continuați RCP timp de 2 minute
- Se va face din nou analiza ritmului

**Semnul ILCOR: semnul internațional pentru recunoașterea unui defibrilator extern automat/semiautomat**



Padelele vor fi așezate conform indicațiilor consemnate pe suprafața acestora, astfel: I-sub clavicula dreaptă, II- la nivelul apexului.

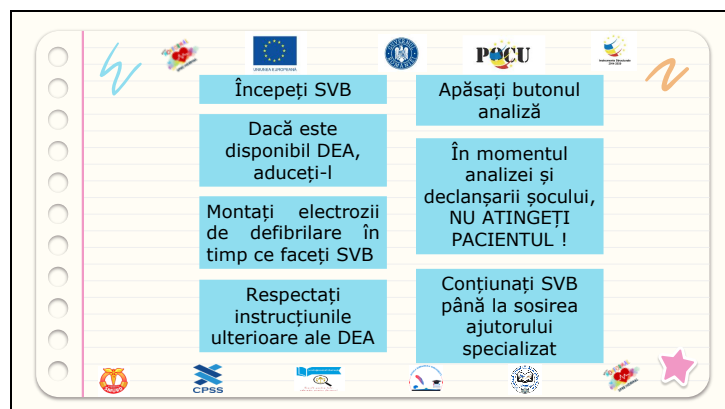


Avertizați (cu voce tare) lumea din jur sa nu atingă victima si va asigurati vizual.



- Au fost concepute pentru a putea fi utilizate de către persoane care nu activează în sistemele medicale.
- De menționat aici că EXISTA, sunt FUNCTIONALE și TE GHIDEAZĂ la fiecare pas + cresc considerabil șansele de supraviețuire. (Se va relua la cursul separat de Def mai multe detalii și se va exersa cu el)
- Tendințele actuale urmăresc instalarea punctelor de resuscitare care să conțină astfel de dispozitive în toate zonele aglomerate. (școli, stații de autobuz, gări, mall-uri etc.)

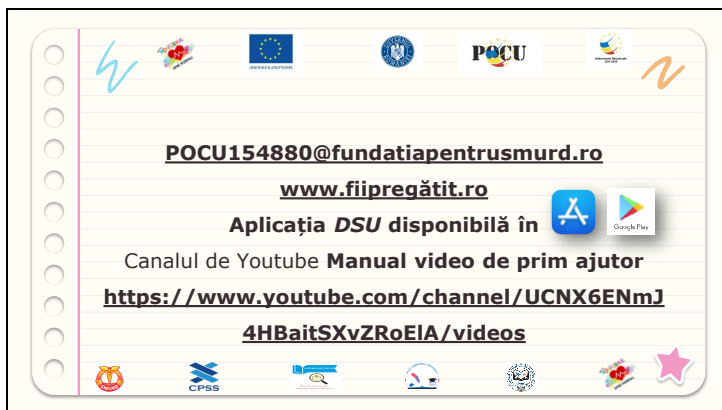




The infographic is presented on a yellow notepad background with a spiral binding on the left. It features a blue lightning bolt icon on the top left and a blue checkmark on the top right. The content is organized into two columns of blue boxes. The top of the page is decorated with logos of the European Union, the Romanian Ministry of Health, the Ministry of Emergency Situations, and the Ministry of Education and Research. The bottom of the page features logos for CPSS, the Ministry of Health, the Ministry of Emergency Situations, and a pink star.

|                                                         |                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Începeți SVB                                            | Apăsați butonul analiză                                                     |
| Dacă este disponibil DEA, aduceți-l                     | În momentul analizei și declanșării șocului, <b>NU ATINGEȚI PACIENTUL !</b> |
| Montați electrozii de defibrilare în timp ce faceți SVB |                                                                             |
| Respectați instrucțiunile ulterioare ale DEA            | Conținați SVB până la sosirea ajutorului specializat                        |





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a building, the POCU logo, and a colorful circular logo. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a circular logo with a building, a circular logo with a building, a circular logo with a building, a circular logo with a building, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







**Fundația pentru SMURD**  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro



Slide 1

### Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POJU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)

Slide 2

### SUPORT VITAL DE BAZĂ - SVB -

Slide 3

### OBJECTIVE

- Să definească SVB.
- Să redea importanța SVB.
- Să recunoască riscurile salvatorului.
- Să redea algoritmul de evaluare a unei victime.
- Să acorde măsurile de prim-ajutor prin realizarea compresorilor toracice externe și a respirațiilor artificiale diferențiat pe categorii de vârstă.

- Se vor comunica obiectivele

Slide 4



Slide 5



Leziunile cerebrale cauzate priverii de oxigen (situație care apare în Stopul Cardio-Respirator) sunt ireversibile! Atunci când resuscitarea este inițiată imediat, celulele cerebrale primesc suficient oxigen pentru a nu fi distruse!

Slide 6



Primul pas în orice intervenție medicală este siguranța salvatorului. Factori ce pot pune viața salvatorului în pericol:

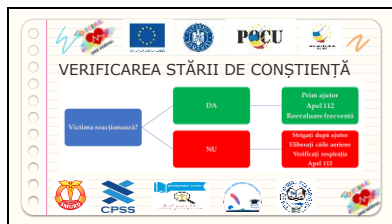
- Surse de curent electric
- Aparținători violenți
- Animale de companie
- Incendii sau explozii
- Altele

Slide 7



**Verificați dacă victima este conștientă**  
**Stimul Verbal + Stimul Tactil.**  
 Scuturați ușor victima de umeri și întrebați cu voce tare: Ești bine?  
 Strigați după ajutor (martori oculari).

Slide 8



Slide 9



- Acordați măsuri de prim ajutor dacă se impune

Slide 10



În cazul în care victima este inconștientă, vom striga după ajutor și vom verifica respirația. Ca să verificăm respirația este necesară **deschiderea căilor aeriene!!**

Slide 11



Victima va fi întoarsă cu grijă pe spate. Vom efectua hiperextensia capului și ridicarea mandibulei.

Slide 12



- Priviți mișcările toracelui.
- Ascultați zgomote respiratorii.
- Simțiți fluxul de aer.
- Nu mai mult de **10 secunde**, dar nici mai puțin

Slide 13



112 este numărul european de telefon de urgență, disponibil peste tot în UE, în mod gratuit. Este posibil să apălați 112 de la telefoane fixe și mobile pentru a contacta orice serviciu de urgență: o ambulanță, pompieri sau poliție. Dacă este posibil, stați cu victima în timp ce apălați la serviciile de urgență. În cazul în care telefonul are o facilitare de difuzor, folosiți-o, așa încât acest lucru să faciliteze dialogul continuu cu dispeceratul, inclusiv (dacă este necesar) instrucțiuni de RCP.

Salvatorii suplimentari pot fi folosiți pentru a ajuta la a apela la serviciile de urgență.

Slide 14



La adulții care au nevoie de RCP , există o mare probabilitate de stop de cauză cardiacă primară . Atunci când fluxul de sânge se oprește după stopul cardiac, sângele restant din plamani și sistemul arterial rămâne oxigenat timp de câteva minute. Pentru a sublinia prioritatea compresiiilor toracice, este recomandat ca RCP să înceapă cu aceste compresii, mai degrabă decât cu ventilații. 1/3 din diam antero-posterior al toracelui.

**!! ATENTIE: pe un plan dur, pe pielea goala (nu peste haine)**

Slide 15



**Imagine: Apel la 112 în timp ce manevrele RCP au fost inițiate!**

- Plasați podul palmei deasupra jumătății inferioare a sternului.
- Ridicați degetele pentru a vă asigura că presiunea nu este aplicată pe coastele victimei.
- Poziționați-vă vertical deasupra pieptului victimei și cu brațul cu cotul întins.
- Comprimați sternul pe o distanță egală cu 5 cm.

**Toracele trebuie sa se reexpansioneze dupa fiecare compresie**

- Pauzele în compresiile toracice ar trebui să fie reduse la minimum, recunoscând în același timp importanța atenției și a interacțiunii dintre furnizorii RCP care lucrează împreună.

## Cu telefonul pe speaker

Slide 1



- Gură la Gură
- Gură la Nas

Poziționați capul în extensie și ridicați bărbia.

Se va presa partea moale a nasului

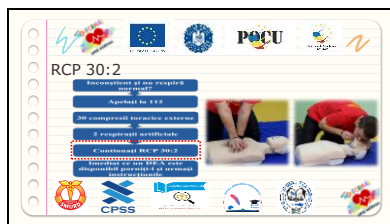
Insuflați constant în gura victimei pentru 1 secundă, urmărind în același timp expansiunea toracelui

Toracele revine la dimensiunile de repaus în timp ce aerul iese afară din torace

Dupa se mai administreaza o ventilatie in acelasi mod ca pe prima

Dupa fiecare 30 compresii toracice externe se efectueaza 2 ventilatii

Slide 2



Slide 3



- Au fost concepute pentru a putea fi utilizate de către persoane care nu activează în sistemele medicale.
- De mentionat aici ca EXISTA, sunt FUNCTIONALE si TE GHIDEAZA la fiecare pas + cresc considerabil sansele de supravietuire. (Se va relua la cursul separat de Def mai multe detalii si se va exersa cu el)
- Trendurile actuale urmăresc instalarea punctelor de resuscitare care să conțină astfel de dispozitive în toate zonele aglomerate. (școli, stații de autobuz, gări, mall-uri etc.)

Slide 4



- Explicați diferențele de resuscitare față de adult:
  - 5 ventilații salvatoare
  - CTE cu o singură mână
  - Adâncimea CTE
  - Raportul de resuscitare (15:2)

Slide 5



- Explicați diferențele de resuscitare față de adult sau copil:
  - 5 ventilații salvatoare
  - CTE cu 2 degete
  - Adâncimea CTE
  - Raportul de resuscitare (15:2)
  - Ventilația tip PUF

Slide 6



- Se va preciza că ESTE RECOMANDAT, dacă se poate resuscita până la sosirea specialiștilor

Slide 7



Slide 8



- Explicați și demonstrați practic algroritmul pentru ADULT, lăsați slide-ul în backgroud

Slide 9



Sintetizați informațiile

Slide 10



- Explicați și demonstrați practic algoritmul pentru COPIL, lăsați slide-ul în background

Slide 11



Sintetizați informațiile

Slide 12



- Explicați și demonstrați practic algoritmul pentru SUGAR, lăsați slide-ul în background

Slide 13










Eficiența compresorilor toracice depinde de:

1. Adâncime : **1,5 - 2 cm. (cu două degete).**
2. Frecvență : **100 - 120/min.**
3. Frecvență = **Decomprima.**










### Sintetizați informațiile

Slide 14

|                                   |                                   |                                     |      |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------|
|                                   |                                   |                                     |      |
| ADULT                             | COPOL                             | SUGAR                               |      |
| 5 - 6 ans (sur<br>arrêté minist.) | 5 - 6 ans (sur<br>arrêté minist.) | 0,5 - 2 ans (sur<br>arrêté minist.) |      |
| 100 - 120mm                       | 100 - 120mm                       | 100 - 120mm                         |      |
| Compression/<br>Décompression     | Compression/<br>Décompression     | Compression/<br>Décompression       |      |
|                                   |                                   |                                     |      |
| CPSS                              | CPSS                              | CPSS                                | CPSS |

Recapitulare generală prin interacțiunea cursanților, îi întrebăm, afișam slide-ul în background și vom repeta cu toții

Slide 15

Slide 16



Slide 17





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMUR CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)

  
MINISTERUL ÎNȘĂĂRII ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

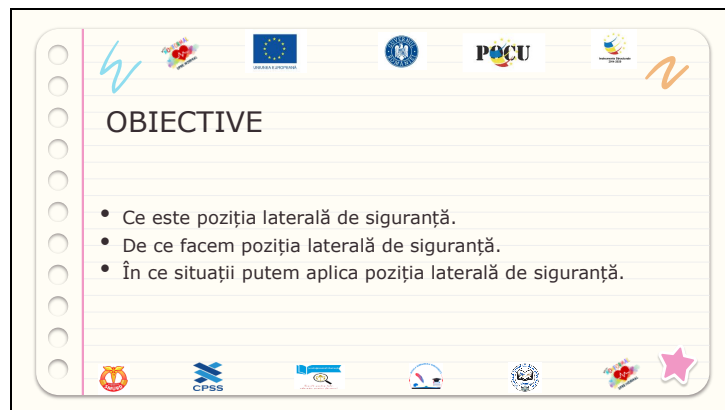
  
CPSS

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE ȘI DEZVOLTARE ÎN ÎNȘĂĂRIE

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE ȘI DEZVOLTARE ÎN ÎNȘĂĂRIE

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE ȘI DEZVOLTARE ÎN ÎNȘĂĂRIE

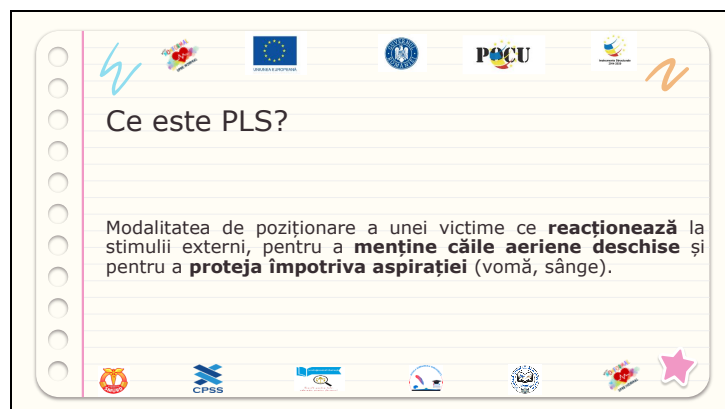
  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE ȘI DEZVOLTARE ÎN ÎNȘĂĂRIE



**OBIECTIVE**

- Ce este poziția laterală de siguranță.
- De ce facem poziția laterală de siguranță.
- În ce situații putem aplica poziția laterală de siguranță.

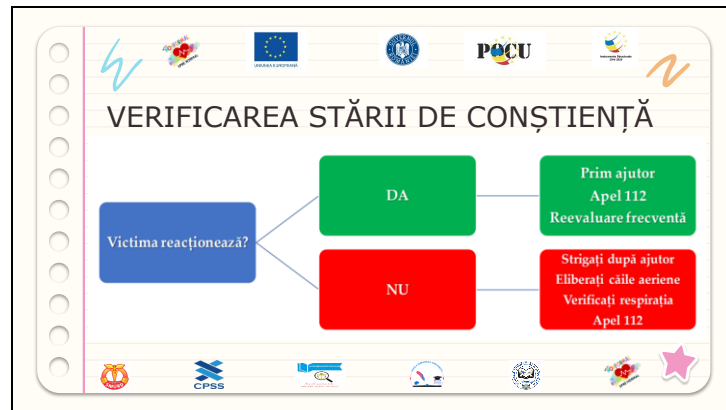
- Comunicați obiectivele



Slide 4: Ce este PLS?

Modalitatea de poziționare a unei victime ce **reacționează** la stimulii externi, pentru a **menține căile aeriene deschise** și pentru a **proteja împotriva aspirației** (vomă, sânge).

The slide is a yellow notepad-style page with a black border. It features a vertical column of ten circles on the left margin. The top and bottom margins are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian flag, and the POCU logo. The text is written in a clean, sans-serif font.



- De reamintit conform algoritmului SVB pe ce ramura mergem in cazul aplicarii SVB pentru a diferentia de situatia cu victima total inconstienta.





Mentine caile aeriene deschise  
Protejeaza impotriva aspiratiei (vomismente, sange).



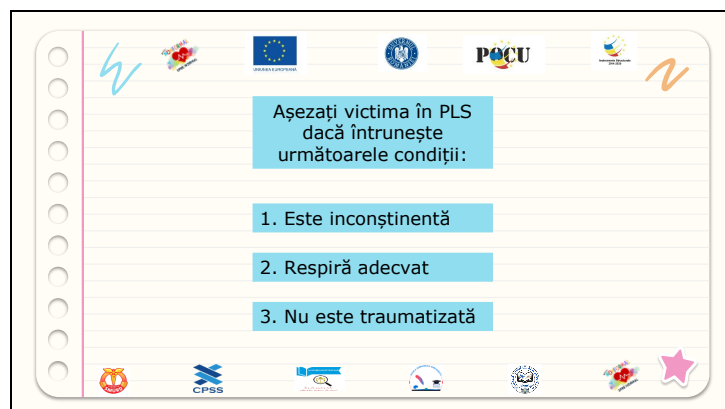
- Brațul din partea salvatorului se poziționează în unghi drept cu corpul, cotul fiind îndoit și palma orientată în sus
- Celălalt braț se aduce peste torace și se plasează mâna cu palma în contact cu obrazul
- Coapsa din parte opusă este flectată pe abdomen, menținând contactul cu solul
- Rotim victima până când genunchiul vine în contact cu solul.



- Brațul din partea salvatorului se poziționează în unghi drept cu corpul, cotul fiind îndoit și palma orientată în sus
- Celălalt braț se aduce peste torace și se plasează mâna cu palma în contact cu obrazul
- Coapsa din parte opusă este flectată pe abdomen, menținând contactul cu solul
- Rotim victima până când genunchiul vine în contact cu solul.





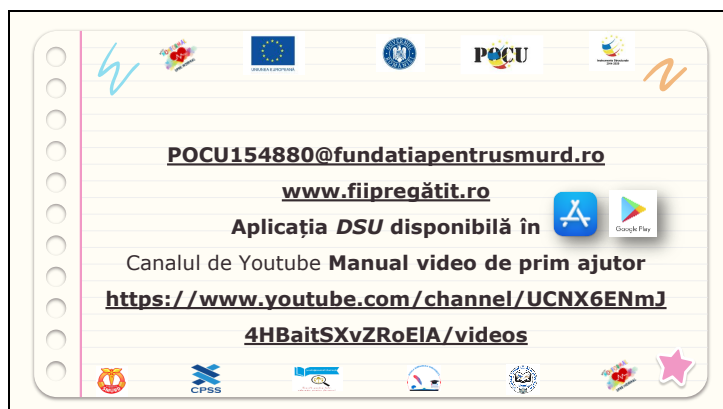


Așezați victima în PLS  
dacă întrunește  
următoarele condiții:

1. Este inconștientă
2. Respiră adecvat
3. Nu este traumatizată

The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, the POCU logo, and others. The text is centered and uses a clear, sans-serif font.





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a '100' anniversary logo, and an orange 'v' shape at the top; and a red flower, the CPSS logo, a '100' anniversary logo, a blue 'v' shape, the Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**





**Fundația pentru SMURD**  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMURO CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

PRIMUL AJUTOR ÎN  
CAZURI PARTICULARE

  
AMUR

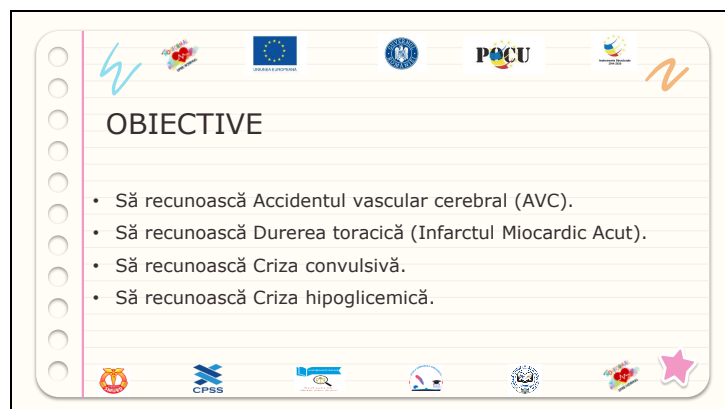
  
CPSS

  
Ministerul Sănătății

  
Ministerul Educației

  
Ministerul Justiției

  
Ministerul Afacerilor Interne

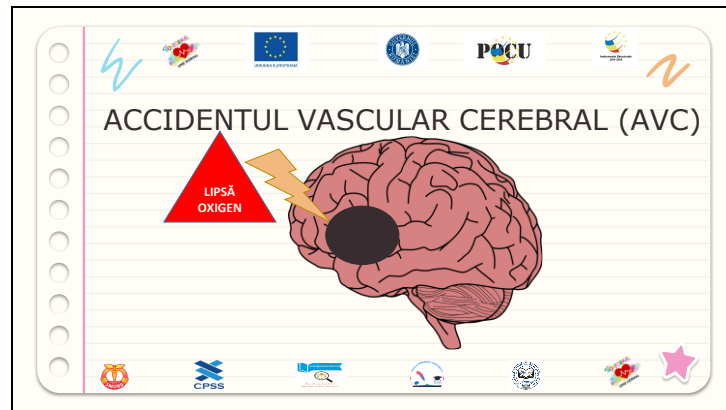


The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. At the top, there are logos for the European Union, the Romanian Republic, and the Ministry of Health (POCU). At the bottom, there are logos for the Ministry of Education, the Ministry of Health, and a pink star. The central text is as follows:

### OBIECTIVE

- Să recunoască Accidentul vascular cerebral (AVC).
- Să recunoască Durerea toracică (Infarctul Miocardic Acut).
- Să recunoască Criza convulsivă.
- Să recunoască Criza hipoglicemică.

- Comunicați obiectivele



**Accidentul vascular cerebral (AVC)** apare atunci când aportul de sânge la o parte a creierului este întrerupt sau redus, privând țesutul cerebral de oxigen și nutrienți. Fără oxigen, celulele creierului încep să moară după câteva minute. Dacă celulele creierului mor sau sunt deteriorate, simptomele apar în părțile corpului care sunt controlate de aceste celule.



Rolul acestei formule este de a identifica imediat simptomatologia data de un eventual atac vascular cerebral și de a activa cât mai repede cu putința sistemul de urgență pentru a interveni în acest caz.

### Formula F.A.S.T.

**F – Face (Fața)** – Cere persoanei să zâmbască. Ți se pare că fața e asimetrică sau gura e căzută într-o parte?

**A - Arms (Brațe)** – Cere persoanei să ridice simultan ambele brațe deasupra capului. Unul dintre ele rămâne inert sau mai jos decât celălalt?

**S – Speech (Vorbire)** - Cere-i persoanei să repete o frază simplă (de exemplu “Cerule este albastru”). Nu poți distinge ce zice sau vorbește ciudat?

**T – Time (Timp)** – Dacă remarcă oricare dintre aceste semne, sună IMEDIAT la 112! Pentru ca persoana să fie transportată cât mai repede la spital, spune-i operatorului că suspectezi că aceasta a suferit un accident vascular cerebral și transmite-i ora la care au apărut primele simptome.

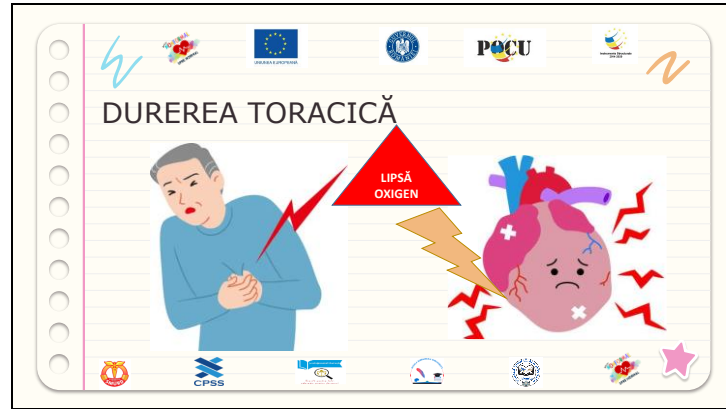
Acționând rapid, ajuți pacientul cu AVC să primească tratamentul de care are urgent nevoie – acesta are eficiență maximă dacă AVC-ul este diagnosticat în aproximativ 3 ore de la debutul simptomelor.

**ALTE SIMPTOME SUGESTIVE PENTRU ACEASTA PATOLOGIE... DURERI DE CAP NEOBISNUITE, AMETELI BRUSTE, PIERDERI DE ECHILIBRU, TULBURĂRI DE VEDERE, CONFUZIE, DIFICULTĂȚI DE IGHITIRE.**

**NOTEAZA ORA LA CARE PRIMELE SIMPTOME AU APĂRUT!!!**



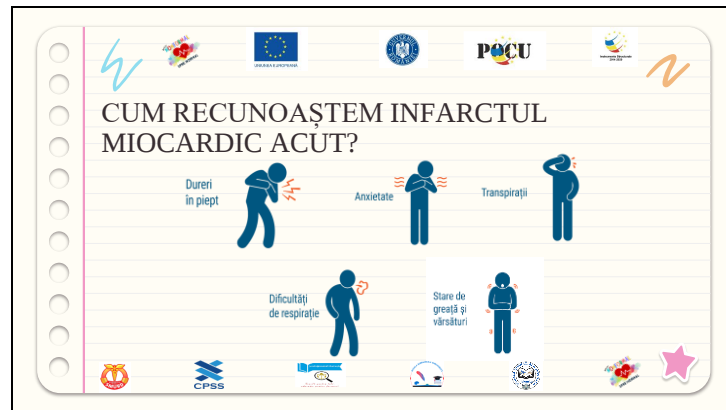
[https://www.youtube.com/watch?v=EYUDS3wVWEk&ab\\_channel=NewcrossHealthcare](https://www.youtube.com/watch?v=EYUDS3wVWEk&ab_channel=NewcrossHealthcare)



Deși poate apărea în foarte multe situații, fiind un simptom foarte des întâlnit, vom pune în evidență durerea toracică ca simptom principal **în Infarctul Miocardic Acut (IMA)**.

Infarctul Miocardic Acut reprezintă o urgență medicală care are ca substrat blocarea unei artere care alimentează cordul cu sânge, deci oxigen și nutrienți.

Oprirea fluxului sanguin la nivelul cordului duce la distrugerea țesutului acestuia și poate duce chiar la decesul victimei.



Infarctul de miocard (atacul de cord) este principala cauza de deces în România, însă pacienții au șanse majore de a fi salvați și recuperați dacă ajung la spital în cel mai scurt timp.

- Durere brusc apărută în mijlocul pieptului (apăsare violentă, strângere, presiune sau strangulare);
- Durerea din piept poate iradia în umeri, ambele brațe, la baza gâtului și/sau în mandibulă;
- Dificultate în respirație;
- Transpirații reci, paloare;
- Teamă (anxietate);
- Palpitații (bătăi neregulate ale inimii);
- Greață.

**Dacă aceste simptome persistă mai mult de 15 minute, ia în considerare un **Infarct Miocardic Acut** și sună imediat la 112!**

**Fiecare minut contează!**



**CUM ACȚIONĂM?**

Dacă aceste simptome persistă mai mult de 15 minute, ia în considerare un **Infarct Miocardic Acut** și sună imediat la 112!

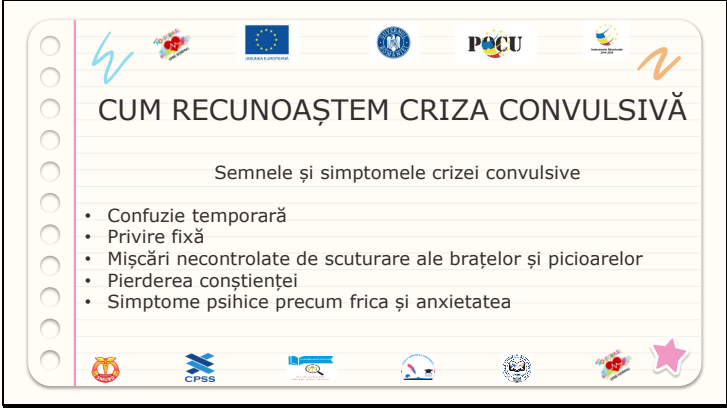
**Fiecare minut contează!**

The infographic is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line of circles on the left. It features logos of various organizations at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, the Ministry of Health, and the Ministry of Emergency Situations. The text is in Romanian and provides clear instructions on what to do in case of a heart attack.



Cauzele care pot determina apariția crizelor convulsive

- Febra care crește rapid (convulsie febrilă);
- Un nivel extrem de scăzut al [glicemiei](#) la un pacient cu [diabet zaharat](#);
- Leziuni cerebrale în urma unui [accident vascular cerebral](#), chirurgiei cerebrale sau a unui [traumatism craniocerebral](#);
- Probleme care au fost prezente de la naștere (probleme congenitale);
- Renunțarea la alcool, medicamente prescrise sau droguri ilegale, sindrom de sevraj.
- O infecție, cum ar fi [meningita](#) sau [encefalita](#);
- O [tumoră cerebrală](#) sau un defect structural al creierului, cum ar fi un [anevrism cerebral](#);
- Infecții parazitare, cum ar fi [toxoplasmoza](#).



## CUM RECUNOAȘTEM CRIZA CONVULSIVĂ

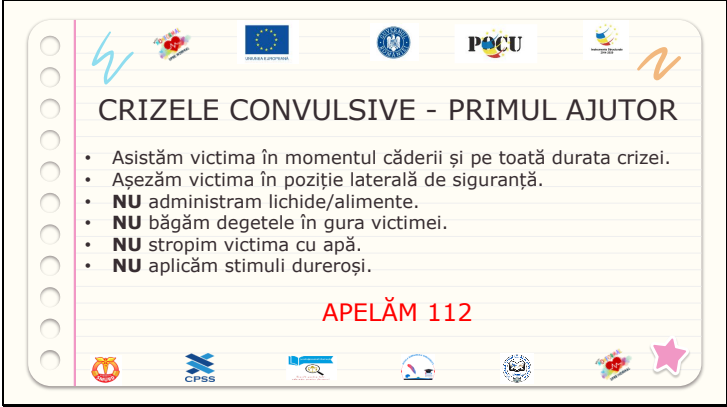
Semnele și simptomele crizei convulsive

- Confuzie temporară
- Privire fixă
- Mișcări necontrolate de scuturare ale brațelor și picioarelor
- Pierderea conștienței
- Simptome psihice precum frica și anxietatea

Cauzele care pot determina apariția crizelor convulsive

- Febra care crește rapid (convulsie febrilă);
- Un nivel extrem de scăzut al [glicemiei](#) la un pacient cu [diabet zaharat](#);
- Leziuni cerebrale în urma unui [accident vascular cerebral](#), chirurgiei cerebrale sau a unui [traumatism craniocerebral](#);
- Probleme care au fost prezente de la naștere (probleme congenitale);
- Renunțarea la alcool, medicamente prescrise sau droguri ilegale, sindrom de sevraj.
- O infecție, cum ar fi [meningita](#) sau [encefalita](#);
- O [tumoră cerebrală](#) sau un defect structural al creierului, cum ar fi un [anevrism cerebral](#);
- Infecții parazitare, cum ar fi [toxoplasmoza](#).

Imediat după o astfel de situație, pot apărea emisii spontane de urină sau fecale, victimele își pot mușca limba din cauza convulsiilor necontrolate.



**CRIZELE CONVULSIVE - PRIMUL AJUTOR**

- Asistăm victima în momentul căderii și pe toată durata crizei.
- Așezăm victima în poziție laterală de siguranță.
- **NU** administrăm lichide/alimente.
- **NU** băgăm degetele în gura victimei.
- **NU** stropim victima cu apă.
- **NU** aplicăm stimuli dureroși.

**APELĂM 112**

Apelati 112 in cazul in care crizele se repeta sau starea de constienta alterata, persista.

In cazul in care exista traumatisme asociate crizei- apelam 112

In cazul in care criza este la prima manifestare- apelam 112.

Asistarea victimei în momentul căderii pentru a reduce riscul de traumatisme și așezarea în poziție laterală de siguranță imediat după finalizarea crizei, reprezintă cele mai importante măsuri pe care le putem lua în vedere atunci când asistăm la un astfel de eveniment.

**ATENȚIE**, nu se recomandă administrarea lichidelor, a alimentelor, administrarea diferitor stimuli dureroși în încercarea de a trezi victima, stropirea cu apă sau imobilizarea victimei în momentul în care criza convulsivă este activă.



[https://www.youtube.com/watch?v=fG9obAfl8UM&ab\\_channel=SikanaEnglish](https://www.youtube.com/watch?v=fG9obAfl8UM&ab_channel=SikanaEnglish)

CRIZA DE HIPOGLICEMIE

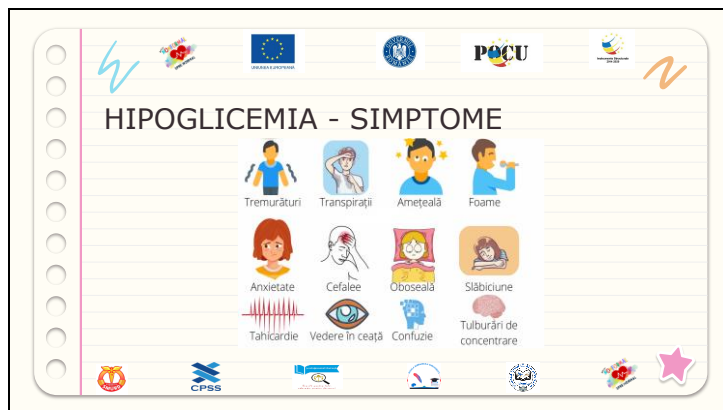
Stare de slăbiciune a organismului apărută ca urmare a scăderii nivelului de zahăr din sânge.

**Zahărul este principala sursă de energie pentru creier!**



The slide is decorated with various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, and logos for POCU, CPSS, and other organizations. There are also decorative elements like a lightning bolt, a star, and a wavy line.

Hipoglicemia reprezintă scăderea indicelui glicemic sub valoarea de 70mg/dl, condiție medicală în cadrul căreia celulele musculare și în special cele nervoase sunt private de substratul energetic necesar desfășurării în condiții optime a proceselor metabolice.



- Vertij (amețeală).
- Senzația de foame extremă însoțită de greață.
- Cefalee (dureri ale capului).
- Scăderea capacității de concentrare.
- Confuzie.
- Transpirații
- Tahicardie (bătăi rapide ale inimii).
- Paretezii la nivelul feței.
- Lipsă coordonării mișcărilor voluntare.
- Vedere încețoșată.
- Schimbări ale comportamentului.

**HIPOGLICEMIA PRIMULUL AJUTOR**

- Recunoaștere rapidă a semnelor și simptomelor.
- Ajutăm persoana să se așeze.
- Dacă victima e **conștientă**: administrăm ceva dulce (un cub de zahăr, o bomboană, apă cu zahăr).
- Dacă victima e **inconștientă**: PLS + apel 112.
- Dacă victima NU mai respiră: inițiere RCP.

The infographic is styled like a notepad with a yellow background and a purple border. It features several logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, and various medical and emergency service logos like POCU, CPSS, and the Red Cross. There are also decorative elements like a blue lightning bolt, a red flower, and a pink star.

Pentru a **preintampina** o astfel de urgență medicală, este necesară **respectarea dozei de insulină** prescrisă de medic și anunțarea acestuia asupra modului dumneavoastră de viață, pentru a ști în ce situații și cât trebuie modificată doza.

Este indicat ca pacienții diabetici să aibă în permanență la îndemână **injecții cu glucagon**, pentru a putea fi administrate în cazul comei hipoglicemice.

Pentru persoanele conștiente la care suspectăm o astfel de situație, îi dăm să consume lichide dulci, zahăr, ciocolată...etc.

În cazul persoanelor **incoștiente**, cu hipoglicemie, este strict interzisă administrarea lichidelor sau a alimentelor, existând riscul obstrucționării căilor aeriene. În aceste cazuri vom evalua victima, iar dacă aceasta respiră, o așezăm în poziție laterală de siguranță și apelăm la 112!

În cazul în care victima **NU** prezintă efort respirator, strigăm după ajutor, apelăm la 112 și începem manevrele de resuscitare!

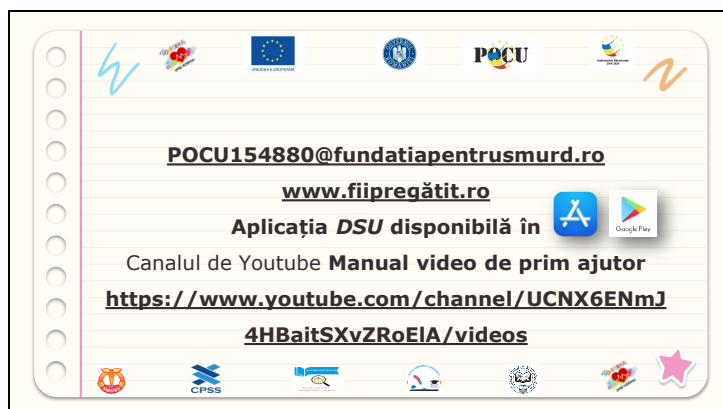


|                                                                                                                                      |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Dacă vedeți că fața victimei sau vorbirea se modifică, anunțați imediat 112                                                          | Nu introduceți nimic, forțat, în gura victimei în cazul crizei convulsive      |
| Dacă aceste simptome persistă mai mult de 15 minute, luați în considerare un <b>Infarct Miocardic Acut</b> și sunați imediat la 112! | În cazul hipoglicemiei este indicat, în starea de conștiență, aportul glucidic |





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a star, the POCU logo, and a logo with a sun and the text 'Măsurile de urgență'. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a logo with a magnifying glass, a logo with a person, a circular logo with a star, a red flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMURO CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

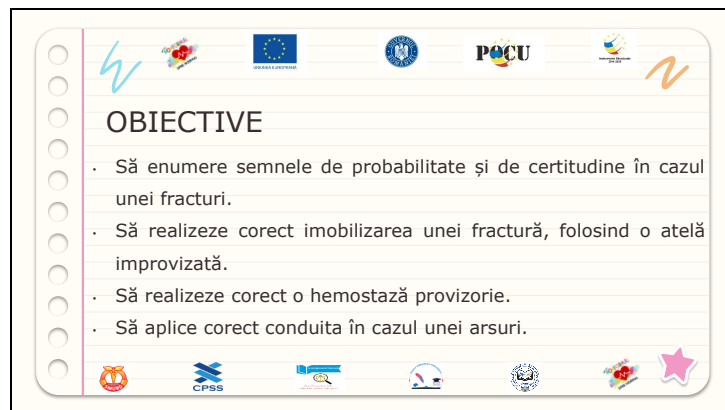
  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# FRACTURI HEMORAGII ARSURI





The slide features a decorative border with various logos. At the top, from left to right, are a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular emblem with a star, the text 'POCU', and a small circular logo. At the bottom, from left to right, are a red flower, the text 'CFPS', a circular emblem with a star, a circular emblem with a star, a circular emblem with a star, a circular emblem with a star, and a pink star. The main content area is a yellow notepad with a pink vertical margin line on the left and a series of small circles along it. The word 'OBIECTIVE' is written in bold black capital letters. Below it, there is a list of four bullet points in Romanian.

### OBIECTIVE

- Să enumere semnele de probabilitate și de certitudine în cazul unei fracturi.
- Să realizeze corect imobilizarea unei fractură, folosind o atelă improvizată.
- Să realizeze corect o hemostază provizorie.
- Să aplice corect conduita în cazul unei arsuri.

- Comunicați obiectivele

**FRACTURA**

Leziune ce apare în urma acțiunii unui traumatism semnificativ asupra osului, constând în **înteruperea continuității acestuia**.

Fracturi:

- închise (osul **nu este vizibil** la exterior)
- deschise (osul **este vizibil** la exterior)



Fractura deschisa      Fractura inchisa

- Explicați cele două desene, fractură închisă - nu se vede, fractură deschisă - osul iese înafară



PREZENTA UNUIA SAU A MAI MULTOR SEMNE DE PROBABILITATE, RIDICA SUSPICIUNEA DE FRACTURA SI CONDUCE LA MANAGEMENTUL LEZIUNII CA FIIND O FRACTURA SI NECESITA INGRIJIRI MEDICALE IMEDIATE.

#### SEMNE DE PROBABILITATE A UNEI FRACTURI

- - Durerea care apare odată cu traumatismul, este localizată într-un punct fix unde atinge maximul și se accentuează la orice mișcare a regiunii fracturate.
- - Deformarea regiunii cauzată de deplasarea fragmentelor osoase sau prin dezvoltarea hematomului local.
- - Impotența funcțională care poate fi găsită și în alte afecțiuni traumatice: entorse, luxații etc.
- - Scurtarea segmentului lezat și poziție vicioasă.
- - Echimoza (vânătăia) ce apare imediat sau tardiv (24-28 ore) și la distanță (când segmentul osos este acoperit de mușchi).

#### SEMNE DE CERTITUDINE A UNEI FRACTURI

- - Mobilitate anormală a segmentului fracturat la mișcări active sau pasive. trebuie controlată cu blândețe, deoarece este foarte dureroasă.
- - Crepitații osoase produse la palparea segmentelor osoase fracturate.
- - Întreruperea traiectului osului, apreciată palpând în lung osul lezat și vizibilă radiologic.
- - Netransmiterea mișcărilor la segmentul distal de focarul de fractură.
- - Radiografia.

The infographic is titled "FRACTURI - PRIMUL AJUTOR" and is designed to look like a notepad with a spiral binding on the left. It features various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, and logos for the Ministry of Health, POCU, and CPSS. The content is organized into two columns: "Fracturi închise" (Closed fractures) and "Fracturi deschise" (Open fractures). Each column has a corresponding colored box (orange for closed, blue for open) containing the first aid steps. The steps for closed fractures are: "Liniștim victima", "Limităm mișcarea", "Improvizăm un bandaj\*", and "Apelăm 112 pentru transport victimă către spital". The steps for open fractures are: "Inspectăm leziunea", "Curățăm plaga+oprim hemoragia", "Limităm mișcarea", and "Apelăm 112 pentru transport victimă către spital".

### FRACTURI - PRIMUL AJUTOR

| Fracturi închise                                                                                                                                                                 | Fracturi deschise                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Liniștim victima</li><li>Limităm mișcarea</li><li>Improvizăm un bandaj*</li><li>Apelăm 112 pentru transport victimă către spital</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Inspectăm leziunea</li><li>Curățăm plaga+oprim hemoragia</li><li>Limităm mișcarea</li><li>Apelăm 112 pentru transport victimă către spital</li></ul> |

\*daca avem cu ce si dam exemplu daca suntem pe munte padure etc.  
imobilizare doar dacă trebuie mobilizat (transportat pacientul) până la venirea specialiștilor



- **IMOBILIZAREA FRACTURILOR DESCHISE.**
- Se palpează regiunea dureroasă, se analizează aspectul plăgii, conținutul și natura impurităților.
- Se caută cu blândețe semnele de certitudine.
- În cazul unei hemoragii mari se aplică garoul (vezi „Acordarea primului ajutor în hemoragii”).
- În hemoragiile mici se face pansamentul plăgii cu un bandaj compresiv.
- Se șterge plaga cu o soluție de alcool iodat și se efectuează pansamentul plăgii.
- Se imobilizează, prin atașarea atelelor (în prealabil pregătite: căptușite cu vată sau alte materiale moi) deasupra și dedesubtul fracturii, fixând cele două articulații vecine locului de fractură cu ajutorul feșei.
- Se lasă descoperite zona pansamentului și extremitatea segmentului fracturat pentru a putea observa apariția unor eventuale modificări de culoare sau aspect.
- Se acoperă accidentatul, după efectuarea imobilizării,
- Se transportă accidentatul la o unitate medicală
- ***Imobilizarea provizorie în fracturile închise***
- Se realizează în același mod ca la fracturile deschise, exceptând procedeele de efectuare a hemostazei, de efectuare a toaletei plăgii și pansamentului. Primul ajutor în fracturi are câteva particularități, în funcție de osul fracturat. – SE POT DA EXEMPLE.

**LUXAȚII / ENTORSE**

**Luxațiile** - ruperea ligamentelor la nivelul articulației.

**Entorsele** - întinderea ligamentelor la nivelul articulației.

Semne clinice:

- Umflare
- Durere
- Imobilitate
- Deformare



The slide is a presentation slide with a yellow background and a black border. It features a title 'LUXAȚII / ENTORSE' in bold black text. Below the title, there are two definitions: 'Luxațiile - ruperea ligamentelor la nivelul articulației.' and 'Entorsele - întinderea ligamentelor la nivelul articulației.' To the right of these definitions is a 3D anatomical illustration of a knee joint, with red and yellow highlights indicating areas of damage or inflammation. Below the definitions, there is a list of clinical signs: 'Semne clinice:' followed by 'Umflare', 'Durere', 'Imobilitate', and 'Deformare'. The slide is decorated with various logos and icons, including the European Union flag, the Romanian flag, and several institutional logos.

Luxațiile reprezintă o deplasare a două extremități osoase cu **ruperea** ligamentelor din articulație.  
Entorsele reprezintă o deplasare a două extremități osoase cu **întinderea** ligamentelor din articulație.

**PLĂGI**

Reprezintă leziuni ale ţesuturilor ca urmare a acţiunii unui factor extern care conduce la **întreruperea continuităţii tegumentare**.

Netratate la timp, plăgile se pot complica cu:

- Hemoragii mari
- Infecţii
- Cicatrici

The slide is decorated with logos at the top (lightning bolt, red flower, European Union, Romanian coat of arms, POCU, and a stylized 'v') and at the bottom (fire, CPSS, a magnifying glass, a microscope, a Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star).

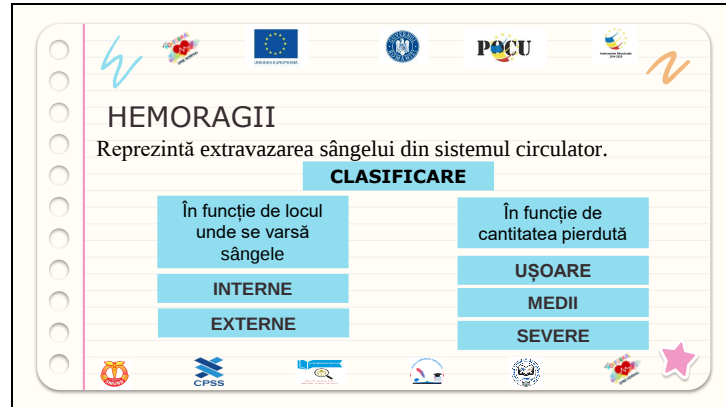
- Clasificare:

- Mecanice
- Termice
- Chimice
- Prin iradiere, cauzate de razele X

Tipuri cantitativ, sursa

Tratament:

- Tratament local- hemostază->curăţarea plăgii( apa si sapun, solutii pe baza de iod sau clorhexin cu clătirea uletioara utilizand ser fiziologic)-> pansament, care nu se inlatura daca se imbiba, ci....
- Chirurgical- în unele cazuri, cum se întâmplă în plăgile mari sau cu hemoragii importante, poate fi necesare manevre chirurgicale pentru realizarea hemostazei definitive şi sutura chirurgicală a plăgii.
- Medicamentos- în plăgile infectate poate fi necesară administrarea de antibiotice.
  - administrarea de vaccin antitetanic.
  - administrarea de vaccin şi ser antirabic în cazul plagilor muşcate.



- hemoragii arteriale, în care sângele, de o culoare roșu-aprins, țâșnește într-un jet sacadat, în același ritm cu pulsațiile inimii;
  - hemoragii venoase, în care sângele, având o culoare roșu închis, curge lin, continuu;
  - hemoragii capilare, în care curgerea sângelui se observă pe toată suprafața rănii, având o intensitate redusă.
- 
- - ușoare (pacient stabil).
  - - Medii (agitație, amețeli în ortostatism).
  - - severe (victima este palidă, transpirată, starea de conștiență fiind afectată).



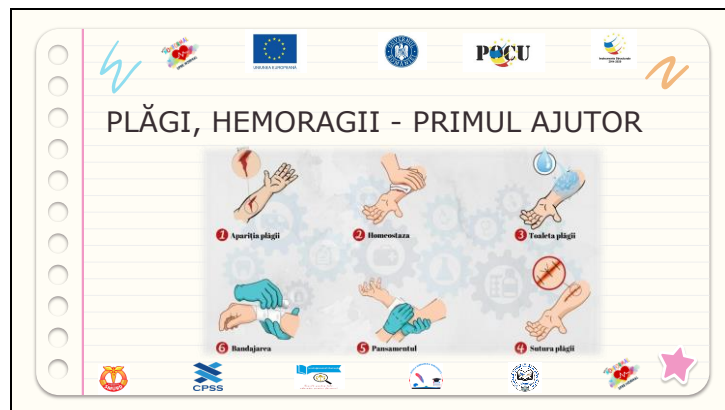
**PLĂGI, HEMORAGII - PRIMUL AJUTOR**

- Aplicare imediată a unui pansament curat cu o presiune din exterior (hemostază)
- Putem aplica pansamente circulare, compresive, asupra cărora nu vom interveni în cazul în care hemoragia este mare. Acest lucru va fi efectuat la spital.

The slide includes two illustrations: one showing a person lying on their back with a bandage on their leg, and another showing a person's arm with a bandage on the forearm.

TRATAMENTUL imediat constă în aplicarea imediată la nivelul plăgii a unor pansamente curate asupra cărora vom interveni cu o presiune din exterior (hemostază) suplimentar putem aplica pansamente circulare, compresive, asupra cărora nu vom interveni în cazul în care hemoragia este mare. Acest lucru va fi efectuat la spital.

- Se întinde accidentatul la orizontală, în decubit dorsal, cu capul mai jos decât trunchiul și extremitățile (poziția Trendelenburg) pentru a favoriza circulația sangvină la nivel cerebral.
- Se stabilește tipul hemoragiei (venoasă, arterială, capilară).
- Se efectuează hemostaza provizorie prin pansament compresiv sau compresie la distanță, în funcție de mărirea hemoragiei și localizarea ei.
- Dacă hemoragia este foarte puternică sau dacă salvatorul este izolat sau fără materialele necesare și trebuie să facă față unui număr mare de răniți, precum și în fața unui membru secționat, se aplică garoul. Garoul poate fi improvisat din orice material : cravată, fular, batic rulat pe diagonală, ciorap etc. Garoul se aplică la rădăcina brațelor (la patru laturi de deget sub axilă), pentru hemoragiile membrului superior, și la rădăcina coapselor pentru hemoragiile membrului inferior.
- Aplicarea garoului se face fixând în zona traiectului arterei principale un rulou de tifon sau de material textil, notând pe un bilet data și ora când s-a aplicat. În hemoragiile venoase, garoul se aplică dedesubtul plăgii.
- Garoul se strânge astfel încât să se oprească circulația, dar culoarea tegumentelor să se mențină apropiată de cea normală.
- Garoul se menține maximum 2 ore, slăbindu-l 1-2 minute la fiecare 20 minute – interval pentru a se permite irigarea țesuturilor, în acest timp hemostaza fiind asigurată prin compresie digitală la distanță.
- Se iau măsuri urgente pentru a transporta rănitul la o unitate sanitară dotată corespunzător.
- Se așază rănitul pe o targă, în decubit dorsal, fără pernă, și se supraveghează tot timpul transportului.
- Este obligatoriu ca scoaterea garoului să fie făcută de medic, într-o unitate sanitară, deoarece trebuie luate toate măsurile necesare pentru a interveni prompt la primele manifestări ale șocului produs prin ridicarea garoului.



- Pașii necesari pentru a acorda primul ajutor în cazul hemoragiilor - detaliați măsurile



- **TRATAMENT:**

- 1. Stați în poziție verticală (ortostatism) și aplecați-vă în față. Deși tendința este ca persoana care are o sângerare nazală să se așeze în decubit dorsal, pentru a se evita ca sângele să nu fie aspirat în căile respiratorii sau înghițit (vărsături) este indicată menținerea unei poziții verticale și aplecată în față.
- 2. Prindeți nasul timp de 10 minute pentru comprimarea vaselor de sânge și oprirea hemoragiei. Repetați manevra, dacă hemoragia nu se oprește. Nu introduceți tampoane în nas sau servetele, întrucât se poate agrava hemoragia prin iritarea mucoasei și a vaselor de sânge.
- 3. Dacă nu puteți opri sângerarea după 30 de minute sau dacă sângerați o cantitate semnificativă, solicitați tratament medical de urgență, 112

Aplicarea pe nas a unui pachet de gheață acoperit cu pânză poate ajuta la constricția vaselor de sânge. De asemenea, poate ameliora inflamația dacă ați avut un traumatism. Nu lăsați aplicat pachetul cu gheață mai mult de 10 minute pentru a evita leziunile cutanate.

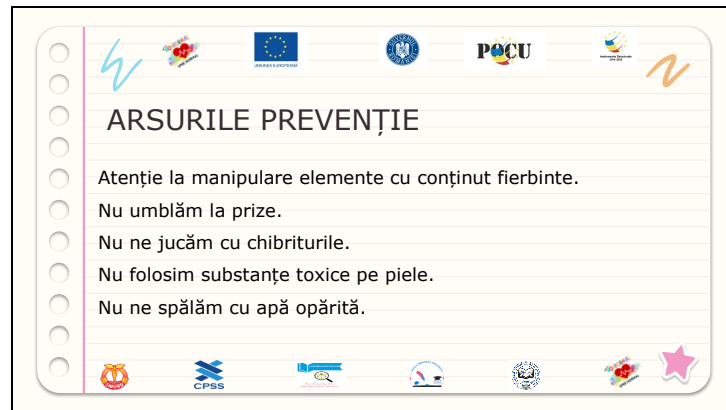


## ARSURILE

Reprezintă accidente provocate de căldură sub diferite forme (termice, electrice, chimice, radiații).







- Asigură prizele cu dopuri speciale care se găsesc în comerț, pentru ca micuțul să nu se curenteze;
- Nu lasă la îndemâna copilului chibrituri;
- Nu lăsa ciorba pe jos să se răcească și nici vreo cratiță cu apă fierbinte.
- Când manipulezi orice lucru fierbinte, fii foarte atentă la copil.
- Nu pune ceașcă cu cafea sau cu ceai, ibrice, cratița cu lichid fierbinte pe marginea meselor, dulapurilor, zone la care copilul tău poate ajunge cu ușurință;
- Când trebuie să-i încălzești laptele sau ai ceva fierbinte într-o mână, nu încerca să ții copilul cu cealaltă mână. Pune-l mai bine într-un loc sigur pentru el, pătuț sau țarc;
- Mare grijă și la apa fierbinte. Dacă din greșeală îl speli cu apă prea fierbinte (peste 50 de grade C), sunt suficiente trei secunde ca să-i apară o arsură.



**Nu pune unguente, soluții sau leacuri băbești** – ou, unt, ulei, făină, iaurt, cerneală, pastă de dinți, bulion, pământ, miere etc. Toate acestea pot duce la complicații mai mari prin suprainfectarea rănilor cu germeni patogeni iar leziunile vor deveni mai profunde.

**Nu pune antiseptice sau alte substanțe care colorează cum ar fi rivanol**, mercur-crom, violet de gențiană, cerneală. Și aceasta este o măsură inutilă care va modifica aspectul rănilor și îl va împiedica pe medic să-și dea seama cât este de gravă.

**Nu pune alcool, nu ajută la nimic.** Din contră, agravează rănilor și este foarte dureros pentru copil. Plăgile trebuie îngrijite în condiții de sterilitate, într-un centru de arsuri, cu soluții sterile și neiritante pentru piele (ser fiziologic, apă distilată etc).

**Nu sparge și nici nu curăța flictenele** (bășicuțele pline cu lichid care se formează la suprafața pielii).

**Nu pune gheață pe o arsură** și nici nu obliga copilul să stea în apă rece, pentru că se pot agrava leziunile locale și poate apărea șocul hipotermic.

**Nu da medicamente copilului** înainte de sosirea ambulanței.



## ARSURI - PRIMUL AJUTOR

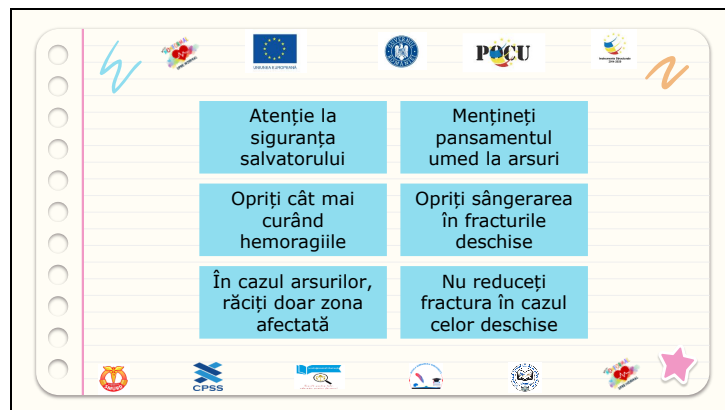
**Măsuri:**

- Îndepărtare din mediu.
- Se răcește tegumentul ars sub jet de apă rece curată 10-15 min (metodă eficientă până la maxim o oră de la accident).
- Se acoperă tegumentul cu pansament steril sau cearșaf curat.
- Se transportă la spital.

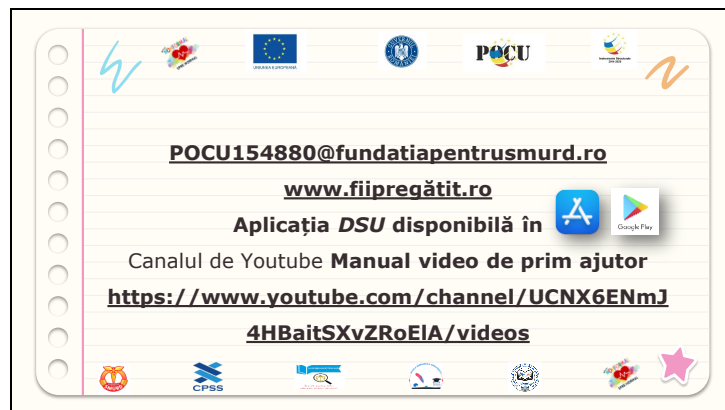












The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a stylized orange 'v' at the top; and a red flower, the CPSS logo, a blue flag with a yellow circle, a blue flag with a white circle, the Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**





Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMUR CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# SITUAȚII SPECIALE ÎN RESUSCITARE

  
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

  
CPSS

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE RECHIZITARE ȘI DEZVOLTARE ÎN SĂNĂTATE

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE RECHIZITARE ȘI DEZVOLTARE ÎN SĂNĂTATE

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE RECHIZITARE ȘI DEZVOLTARE ÎN SĂNĂTATE

  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE RECHIZITARE ȘI DEZVOLTARE ÎN SĂNĂTATE

Slide 3 features a yellow notepad-style background with a black border. The title "OBIECTIVE" is written in bold black capital letters. Below it, the text "Să recunoască următoarele situații speciale:" is followed by a bulleted list of five items: "Hipotermie.", "Imersie și submersie.", "Intoxicații.", "Sarcină.", and "Electrocuție.". The slide is decorated with various logos and icons. At the top, from left to right, are a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a blue circular logo, the "POCU" logo, and a yellow "Z" shape. At the bottom, from left to right, are a red flower, the "CFPS" logo, a blue circular logo, a blue circular logo, a blue circular logo, a red flower, and a pink star.

## OBIECTIVE

Să recunoască următoarele situații speciale:

- Hipotermie.
- Imersie și submersie.
- Intoxicații.
- Sarcină.
- Electrocuție.

- Comunicați obiectivele









# HIPOTERMIA



















## Definiție

Scăderea temperaturii centrale a corpului sub 35 °C.

Clasificare:

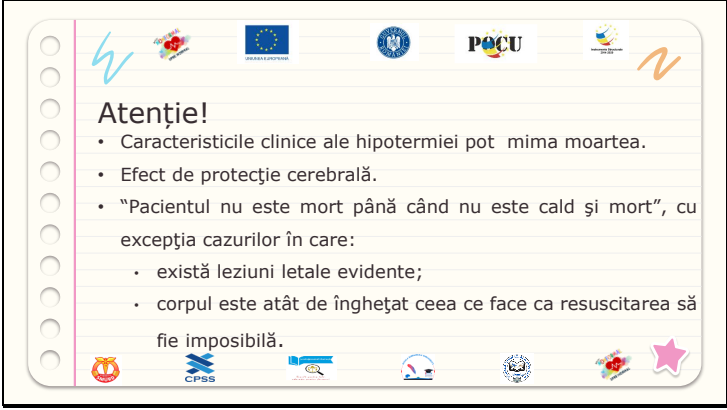
|        |             |
|--------|-------------|
| Ușoară | 35 - 32° C. |
| Medie  | 32 - 28° C. |
| Severă | < 28° C     |









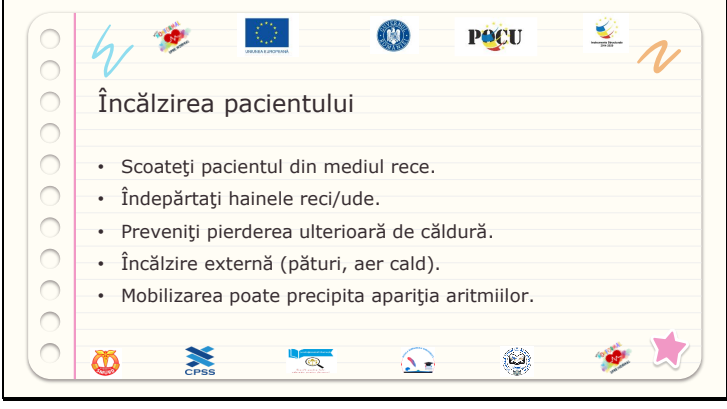


Slide 6: Atenție!

- Caracteristicile clinice ale hipotermiei pot mima moartea.
- Efect de protecție cerebrală.
- "Pacientul nu este mort până când nu este cald și mort", cu excepția cazurilor în care:
  - există leziuni letale evidente;
  - corpul este atât de înghețat ceea ce face ca resuscitarea să fie imposibilă.

The slide is a yellow notepad-style graphic with a vertical line of circles on the left. It features various logos at the top and bottom, including a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a caduceus, the text 'POCU', a circular logo with a sun, a blue 'CPSS' logo, a blue logo with a magnifying glass, a circular logo with a caduceus, a red flower, and a pink star.

- Trebuie avut în vedere că victima pare decedată, funcțiile vitale sunt foarte slabe. Atenție la verificarea respirației!



Încălzirea pacientului

- Scoateți pacientul din mediul rece.
- Îndepărtați hainele reci/ude.
- Preveniți pierderea ulterioară de căldură.
- Încălzire externă (pături, aer cald).
- Mobilizarea poate precipita apariția aritmiilor.

- Nu puneți corpuri fierbinți direct pe piele, exp. sticle cu apă caldă, doar peste o pătură, cearceaf, haine uscate, etc,





The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line of circles on the left side. It features several logos at the top and bottom. The top logos include a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a stylized orange 'Z'. The bottom logos include a red flower, the CPSS logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a red flower, and a pink star.

Manevrele de resuscitare  
se opresc doar când au  
ajuns ajutoarele  
specializate

Hipotermicul este foarte  
sensibil, deci îl manipulăm  
cu mare atenție









# ÎNECUL ÎN APĂ

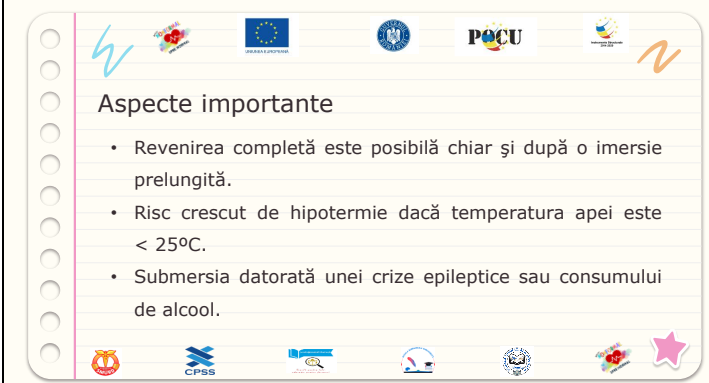












Aspecte importante

- Revenirea completă este posibilă chiar și după o imersie prelungită.
- Risc crescut de hipotermie dacă temperatura apei este  $< 25^{\circ}\text{C}$ .
- Submersia datorată unei crize epileptice sau consumului de alcool.

- În general se produce accidental, inima inițial funcționa corespunzător
- Conducția termică este una din modalitățile de transmitere a căldurii între două medii aflate la o anumită diferență de temperatură. În mediul umed transferul de căldură este mai mare

Salvarea din apă

- Minimalizarea riscului salvatorilor.
- Suspicionați lezarea coloanei vertebrale.
- Menținerea pacientului în poziție orizontală.



The slide is titled 'Salvarea din apă' (Rescue from water). It lists three key points: minimizing the risk to rescuers, suspecting spinal injury, and keeping the patient horizontal. An image shows two people in the water, with one person supporting the other horizontally. The slide is decorated with various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, and the logo of the Ministry of Health.

- **ATENȚIE!** Salvarea unei victime aflate pe punctul de a se îneca necesită mari eforturi fizice și o bună cunoaștere a tehnicilor de înot. De aceea, înainte de a încerca salvarea de la înec a unei victime, salvatorul trebuie să se gândească în primul rând la propria siguranță, pentru a nu deveni el însuși o victimă
- Cauza cea mai frecventă a traumatismului cervical este torsiunea sau răsucirea capului fie când intrăm în apă (când sărim de la mare înălțime sau de pe o ambarcațiune în mișcare), fie când ne lovim de fund (în zonele de adâncime mai mica de 1,5 metri).
- Zonele unde se schimbă adâncimea (scări sau rampe în piscine, zone cu marea sau curenți puternici), alunecările, loviturile în apă (de alți inotători sau de obiecte rigide ca stâncile sau plăcile de surf, de exemplu) și folosirea inadecvată a atracțiilor din parcurile acvatice sunt de obicei alte cauze ale traumatismelor cervicale.

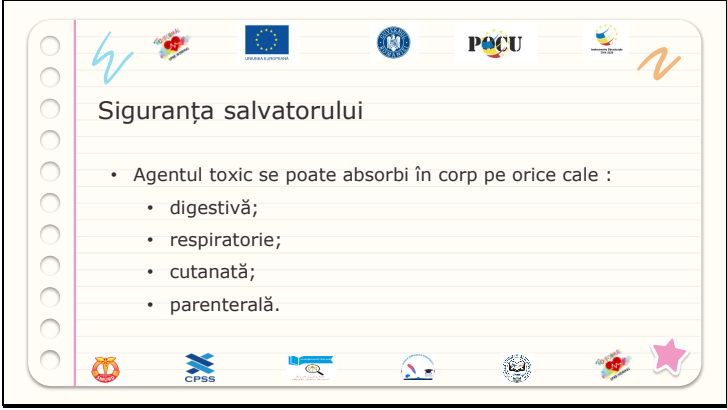


Slide 14 features a notepad-style background with four blue boxes containing text. The slide is decorated with various logos and icons. The text in the boxes is as follows:

- Siguranța salvatorului**
- Suspiciunea existenței leziunii de coloană cervicală**
- Începerea manevrelor de resuscitare cât mai rapid posibil cu 5 ventilații salvatoare**
- Poziționarea corectă a mâinilor pe torace pentru manevre de resuscitare (risc mare de regurgitare)**

The slide is decorated with various logos and icons, including the European Union flag, the Romanian flag, the POCU logo, the CFSS logo, and a pink star.





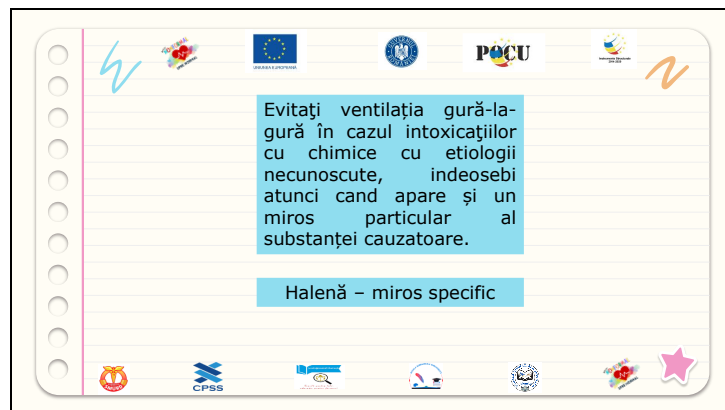
**Siguranța salvatorului**

- Agentul toxic se poate absorbi în corp pe orice cale :
  - digestivă;
  - respiratorie;
  - cutanată;
  - parenterală.

Toxicele pot pătrunde în organism pe diverse cai:

- digestivă: toxicele sunt înghițite
- respiratorie: gazele și substanțele volatile
- cutanată și prin mucoase (conjunctivală, nazală): solvenți, pesticide, substanțe caustice, diverse unguente, droguri
- parenteral: prin injectare intramusculară, intravenoasă, subcutanată





Evitați ventilația gură-la-gură în cazul intoxicațiilor cu chimice cu etiologii necunoscute, îndeosebi atunci când apare și un miros particular al substanței cauzatoare.

Halenă – miros specific

The slide is designed to look like a piece of lined paper with a spiral binding on the left. It features a light blue background with horizontal lines. The text is centered in a light blue box. The slide is decorated with various logos and icons: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a small circular logo, a blue lightning bolt, a red flower, a pink star, and a small circular logo. The logos are arranged in two rows: the top row contains the lightning bolt, flower, EU flag, coat of arms, POCU logo, and a small circular logo; the bottom row contains a red flower, a pink star, and a small circular logo. The text is centered in a light blue box.









# SARCINA

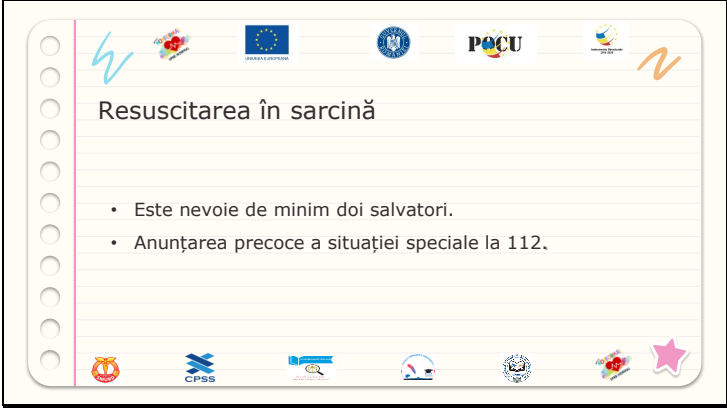








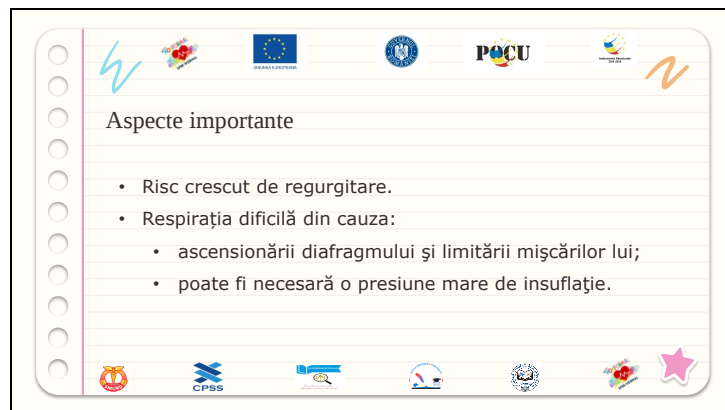




Resuscitarea în sarcină

- Este nevoie de minim doi salvatori.
- Anunțarea precoce a situației speciale la 112.

- - Îndecubit dorsal (poziția comună în care se efectuează resuscitarea) uterul gravid va comprima puternic atât cava inferioară, cât și aorta. Aceasta duce la reducerea importantă a volumului circulant printrăscăderea întoarcerii venoase și la scădere-substanțială a fluxului arterial



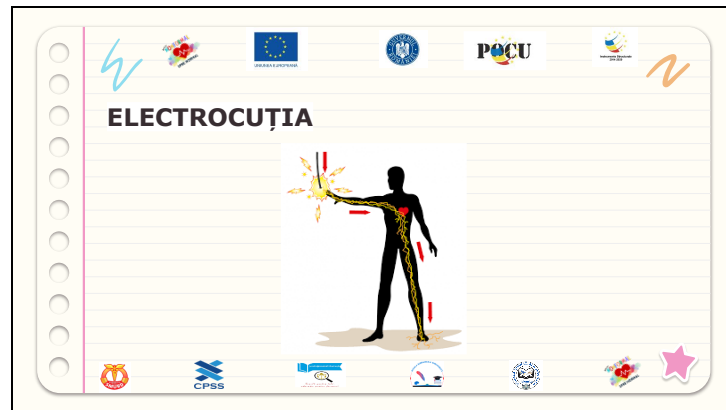
The slide is a decorative template with a light yellow background and a dark border. It features a vertical column of ten circles on the left side. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian flag, the POCU logo, and the CFSS logo. The text "Aspecte importante" is written in a bold, black font. Below it, there is a bulleted list of three items: "Risc crescut de regurgitare.", "Respirația dificilă din cauza:", and "ascensionării diafragmului și limitării mișcărilor lui; poate fi necesară o presiune mare de insuflație."

Aspecte importante

- Risc crescut de regurgitare.
- Respirația dificilă din cauza:
  - ascensionării diafragmului și limitării mișcărilor lui;
  - poate fi necesară o presiune mare de insuflație.



The diagram features a notepad background with a pink vertical margin on the left. In the top right corner, there is a yellow lightning bolt icon and a blue squiggle icon. The notepad contains four text boxes: a blue box with the text "Este nevoie de minim doi salvatori", a light blue box with "Risc crescut de regurgitare", a light blue box with "SVB cu deplasarea manuală a uterului", and a light blue box with "SVB în decubit lateral stâng". Along the bottom edge, there are several logos: a red shield with a white cross, a blue and white logo with the text "CPSS", a blue and white logo with the text "Asociația Națională de Obstetrică și Ginecologie", a blue and white logo with the text "Asociația Națională de Obstetrică și Ginecologie", a blue and white logo with the text "Asociația Națională de Obstetrică și Ginecologie", a blue and white logo with the text "Asociația Națională de Obstetrică și Ginecologie", a blue and white logo with the text "Asociația Națională de Obstetrică și Ginecologie", and a pink star icon.











Tipul energiei

- Casnică
- Industrială
- Naturală - fulgerare













Arsura prin electrocutie reprezintă cel mai grav accident medicochirurgical, cu efecte sistemice și locale imediat și la distanță de momentul accidentului și presupune un tratament corect în vederea reabilitării morfofunctionale, psiho-emotionale și estetice cu scopul final de o reintegrare socială în cele mai bune condiții. Acest tratament durează toată viața și presupune intervenții chirurgicale – chirurgie plastică și reparatorie, consulturi interdisciplinare: cardiologic, neurologic, oftalmologic, chirurgie generală, ortopedie și recuperare fizio – kineto – terapeutică, laser-terapie.



Pe corp poate prezenta arsuri, deoarece curentul electric provoacă astfel de leziuni în zona pe unde pătrunde în corp dar și în cea prin care iese din corp și se descarcă în pământ  
Imaginile prezintă doar leziunea locala produsa de arsura prin electrocuție, efectele fizice ale câmpului electric produs de pasajul curentului electric prin organism asupra organismului sunt cel mai frecvent cauza decesului



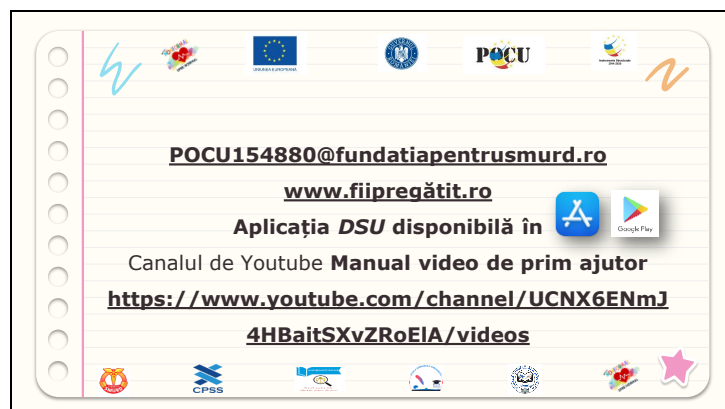
Înterupeți sursa  
de curent electric

Suspicionați  
leziune cervicală

Curentul electric  
nu stagnează în  
corp

The slide is designed to look like a piece of lined paper with a vertical margin on the left. It contains three blue rectangular text boxes stacked vertically. The top box says 'Înterupeți sursa de curent electric' (Interrupt the source of electric current). The middle box says 'Suspicionați leziune cervicală' (Suspect cervical injury). The bottom box says 'Curentul electric nu stagnează în corp' (Electric current does not stagnate in the body). The slide is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a colorful circular logo, a red flower, the CFSS logo, a blue logo with a magnifying glass, a blue logo with a person, a circular logo with a person, a red flower, and a pink star.





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a star, the POCU logo, and a logo with the text 'Măsurătorii'. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a logo with the text 'Căminul', a logo with a star, a circular logo with a star, a red flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMUR CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# COMPORTAMENTUL ÎN CAZ DE INCENDIU

  
MUR

  
CPSS

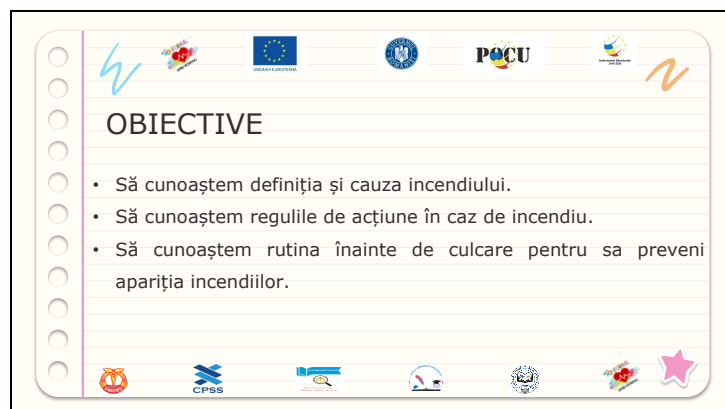
  
Serviciul Național de Pompieri și Măști de Protecție

  
Institutul Național de Cercetare și Dezvoltare în Protecția împotriva Incendiilor

  
Ministerul Educației și Cercetării

  
Centrul Național de Management al Calității

[illegible]

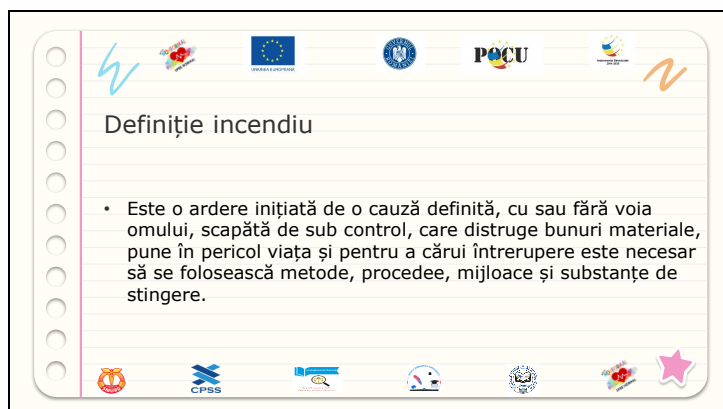


The slide is a yellow notepad-style graphic with a black border. It features a vertical column of ten circles on the left side. The top header contains several logos: a blue lightning bolt, a red fire truck, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a small circular logo. The word "OBIECTIVE" is written in bold black capital letters. Below it, there is a bulleted list of three objectives in Romanian. The bottom footer contains more logos: a red fire truck, the CFPS logo, a blue and yellow logo, a blue and white logo, a circular logo, a red fire truck, and a pink star.

## OBIECTIVE

- Să cunoaștem definiția și cauza incendiului.
- Să cunoaștem regulile de acțiune în caz de incendiu.
- Să cunoaștem rutina înainte de culcare pentru sa preveni apariția incendiilor.

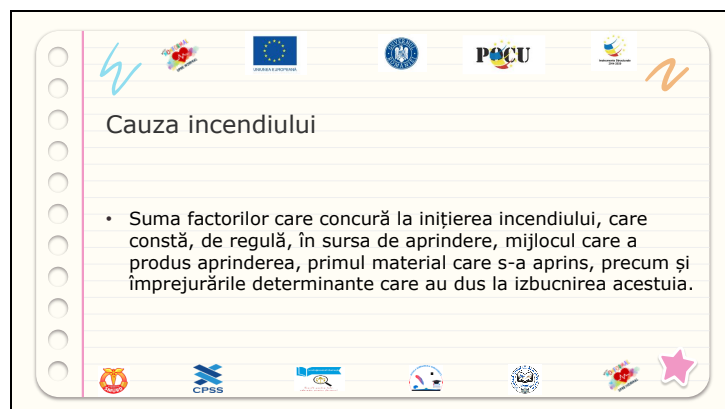
- Comunicați obiectivele



The slide is a decorative template with a light yellow background and a dark purple border. It features a series of small circles on the left side, resembling a spiral binding. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian flag, the POCU logo, and the CFPS logo. The main content area is a white rectangle with a light yellow border, containing the title 'Definiție incendiu' and a bulleted definition of fire.

### Definiție incendiu

- Este o ardere inițiată de o cauză definită, cu sau fără voia omului, scăpătă de sub control, care distruge bunuri materiale, pune în pericol viața și pentru a cărui întrerupere este necesar să se folosească metode, procedee, mijloace și substanțe de stingere.

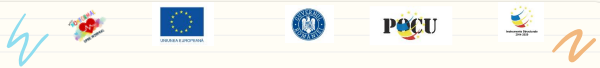


## Cauza incendiului

- Suma factorilor care concură la inițierea incendiului, care constă, de regulă, în sursa de aprindere, mijlocul care a produs aprinderea, primul material care s-a aprins, precum și împrejurările determinante care au dus la izbucnirea acestuia.



### Reguli de acțiune în caz de incendiu

- Apelați numărul de urgență 112, furnizați date despre identitatea dumneavoastră, număr de telefon, adresa, eventuale puncte de reper și indicii despre natura incendiului.
- Așteptați confirmarea apelului și gândiți-vă ca glumele va vor afecta considerabil bugetul familiei.
- Dacă pentru salvarea unor persoane trebuie să treceți prin încăperi incendiate, puneți pe cap o pătură umedă.



**Reguli de acțiune în caz de incendiu**

- Deschideți cu prudență ușile, deoarece aflusul rapid de aer, provoacă creșterea rapidă a flăcărilor.
- Prin încăperile cu fum dens deplasați-vă târâș sau aplecați.
- Strigați victimele (copiii de regulă se ascund sub paturi, în dulapuri etc.) găsiți-i și salvați-i.
- Dacă vi se aprinde îmbrăcămintea nu fugiți, culcați-vă pe pământ și rostogoliți-vă.

The infographic is decorated with logos at the top (Ministry of Education, European Union, POCU) and bottom (CFPS, Ministry of Health, etc.), along with decorative icons like a lightning bolt, a flower, and a star.

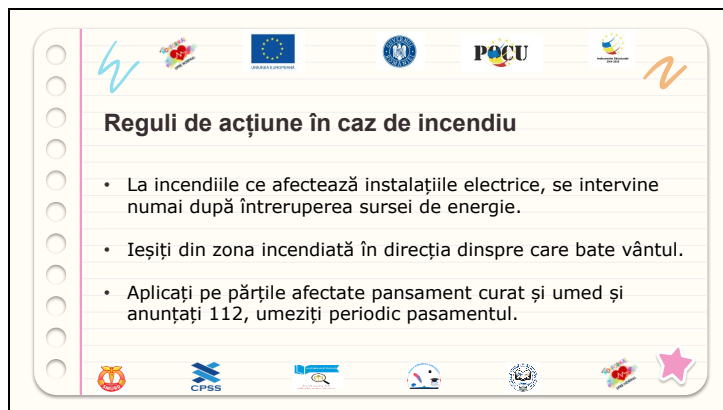
- În partea de jos a solului v-a fi prezent mai puțin fum de incendiu decât deasupra
- Prin rostogolire, pe sol, puteți stinge arderea hainelor

**Reguli de acțiune în caz de incendiu**

- Asupra persoanelor cărora li s-a aprins îmbrăcămintea, puneți o pătură sau orice altceva care-i pot acoperi etanș.
- În cazul stingerii incendiului folosiți stingătoare, apa, nisip, pământ etc.
- Dacă arde o suprafață verticală, apa se aruncă de sus în jos.
- Lichidele incendiare se sting prin acoperire cu nisip, pământ, păături, etc.

The infographic is decorated with various logos including the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and several other institutional and safety-related symbols.

- Nu turnați apă pe instalații electrice sau pe lichide combustibile care ard gen benzină, diluant, acetonă, etc



### Reguli de acțiune în caz de incendiu

- La incendiile ce afectează instalațiile electrice, se intervine numai după întreruperea sursei de energie.
- Ieșiți din zona incendiată în direcția dinspre care bate vântul.
- Aplicați pe părțile afectate pansament curat și umed și anunțați 112, umeziți periodic pasamentul.

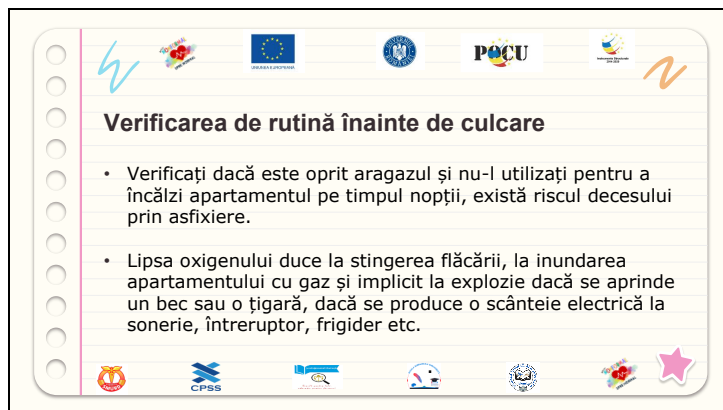
- Atenție la oprirea instalației electrice, dacă este posibil implicați un adult
- Nu fugiți cu vântul în spate, ci contrar baterii vântului, pentru a nu întreținerea arderii/amplificare
- Pansamentul trebuie umezit continuu, deoarece arsura în profunzime continuă chiar dacă la suprafață nu mai arde



**Verificarea de rutină înainte de culcare**

- Scoateți din priză toate aparatele electrocasnice pe care nu le mai folosiți (lăsați în priză doar aparatele care sunt destinate pentru a fi tot timpul în priză, de exemplu: frigidere, radio cu ceas, etc.).

- Acestea elemente trebuie să devină o obișnuință



**Verificarea de rutină înainte de culcare**

- Verificați dacă este oprit aragazul și nu-l utilizați pentru a încălzi apartamentul pe timpul nopții, există riscul decesului prin asfixiere.
- Lipsa oxigenului duce la stingerea flăcării, la inundarea apartamentului cu gaz și implicit la explozie dacă se aprinde un bec sau o țigară, dacă se produce o scânteie electrică la sonerie, întreruptor, frigider etc.

- Acestea elemente trebuie să devină o obișnuință
- Nu uitați! Gazul este incolor, inodor și insipid, pentru a-l mirosi este folosită de către producător o substanță în amestecului gazului, numită Mercaptan, acesta miroase puternic și ne semnalează prezența gazului, care de altfel nu l-am putea mirosi și recunoaște.



**Verificarea de rutină înainte de culcare**

- Verificați dacă lumânările sunt stinse. Nu le lăsați aprinse atunci când vă duceți la culcare.
- Asigurați-vă că ați stins țigările, trabucurile sau pipele și nu fumați în pat niciodată. Există riscul să adormiți și să dați foc la așternuturi.

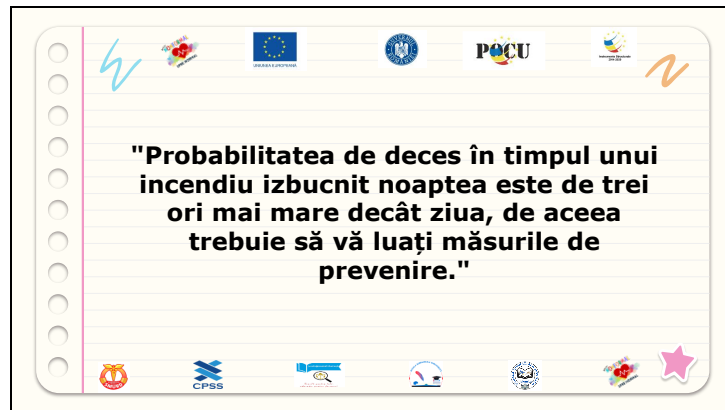
- Acestea elemente trebuie să devină o obișnuință



**Verificarea de rutină înainte de culcare**

- Opriți-vă pătura electrică (excepție făcând atunci când aceasta este prevăzută cu termostat și este destinată utilizării pe întreaga durată a nopții).
- Verificați dacă este liber calea de evacuare și asigurați-vă că aveți puse la locul lor cheile de la ușă.

- Nu trebuie blocate căile de acces.



- Cele mai periculoase incendii, cu pierderi de vieți omenești sunt cele produse noaptea deoarece vor fi mai multe persoane și zonă și reacția este întârziată (somn).



**ȚINE MINTE !** Orice foc, fie că este în interiorul casei sau în exteriorul ei, trebuie supravegheat.

The slide features a collection of logos and icons:

- Top row (left to right):** A blue lightning bolt icon, a red fire extinguisher icon, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the logo for POCU (Programul Operațional Dezvoltare Regională), and a small circular logo with a sun and the text "Măsurile de protecție".
- Bottom row (left to right):** A red fire extinguisher icon, the CFSS logo, a logo with a magnifying glass over a document, a logo with a fire truck, a circular logo with a building, a red fire extinguisher icon, and a pink star icon.

**SFATURI PENTRU COPII si nu numai**

- Dacă observi flăcări și fum, anunță imediat părinții sau pe cei din jurul tău.
- Ieși afară din casă cât mai urgent posibil. Mergi la unul din vecini și roagă-l să te ajute.
- Ajută-ți și frățiorii sau prietenii de joacă mai mici pe timpul evacuării din casă.

The infographic is a yellow notepad-style card with a black border. It features a vertical row of seven circles on the left side. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and others. The text is in bold, uppercase letters, and the bullet points are clearly marked.

- Recomandări



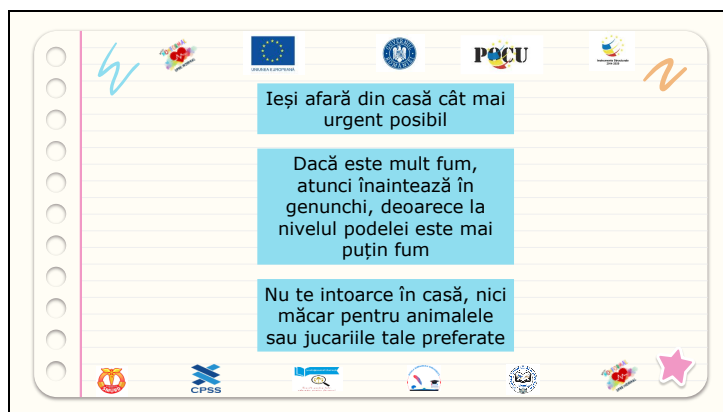
**SFATURI PENTRU COPII si nu numai**

- Dacă este mult fum, atunci înaintează în genunchi, deoarece la nivelul podelei este mai puțin fum.
- Nu te ascunde în dulap sau sub pat. Trebuie doar să ieși afară și să-i alertezi pe cei din jur.
- Nu te întoarce în casă, nici măcar pentru animalele sau jucăriile tale preferate.

The infographic is a yellow notepad-style card with a black border. It features a vertical row of seven circles on the left side. The top header contains logos for the European Union, the Romanian Government, the Ministry of Education and Research, and the National Civil Protection Authority (PACU). The bottom header contains logos for the Ministry of Health, the Ministry of Internal Affairs, the Ministry of Justice, and a pink star. The text is in bold, black, uppercase letters.

- Recomandări





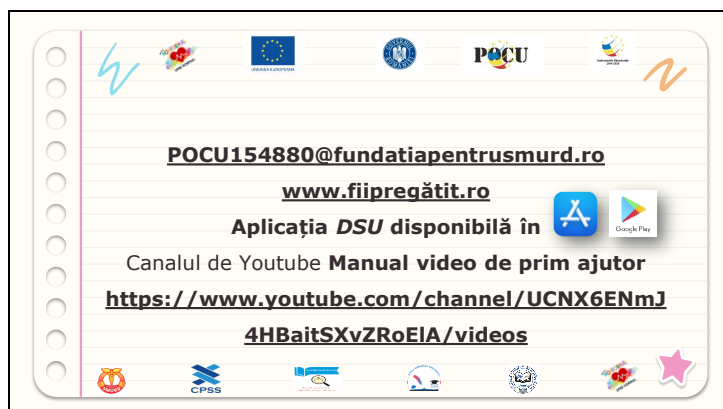
The infographic is designed to look like a notepad with a yellow background and horizontal lines. It features a blue lightning bolt icon on the top left and a red checkmark on the top right. The text is presented in three blue rectangular boxes. The bottom of the notepad is decorated with a row of various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and others. The text is in Romanian and provides clear instructions on what to do in case of a fire.

Ieși afară din casă cât mai urgent posibil

Dacă este mult fum, atunci înaintează în genunchi, deoarece la nivelul podelei este mai puțin fum

Nu te întoarce în casă, nici măcar pentru animalele sau jucăriile tale preferate





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a '2014-2020' logo at the top; and a red flower, the CPSS logo, a blue flag with a yellow circle, a blue flag with a white circle, the Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMUR CPSS

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# REGULI DE CIRCULAȚIE PENTRU PIETONI

  
MUR

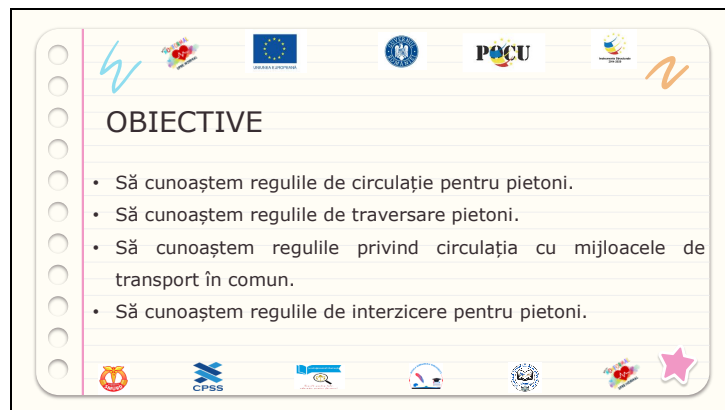
  
CPSS

  
Ministerul Educației și Cercetării

  
Ministerul Sănătății

  
Ministerul Transporturilor

  
Ministerul Dezvoltării Regionale și Infrastructurii



The slide is designed to look like a piece of lined paper with a black border. It features several logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a building, the text 'POCU', and a small circular logo with a sun. The bottom row includes a red flower, the 'CFPS' logo, a circular logo with a building, a circular logo with a building, a circular logo with a building, and a pink star. The word 'OBIECTIVE' is written in bold, uppercase letters. Below it, there is a bulleted list of four objectives in Romanian.

**OBIECTIVE**

- Să cunoaștem regulile de circulație pentru pietoni.
- Să cunoaștem regulile de traversare pietoni.
- Să cunoaștem regulile privind circulația cu mijloacele de transport în comun.
- Să cunoaștem regulile de interzicere pentru pietoni.

- Comunicați obiectivele









## CIRCULAȚIA PIETONALĂ

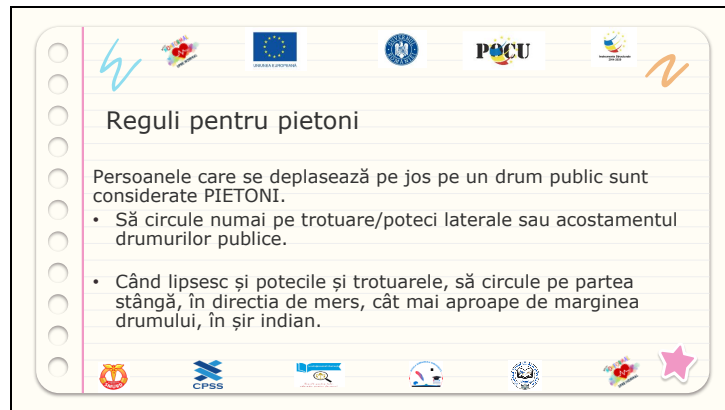












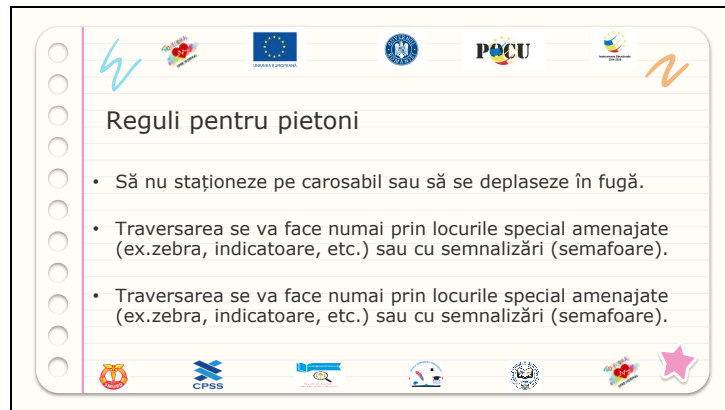
The slide is a yellow notepad-style graphic with a vertical line of circles on the left. It features various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, and the POCU logo. The main text is in Romanian and lists rules for pedestrians.

### Reguli pentru pietoni

Persoanele care se deplasează pe jos pe un drum public sunt considerate PIETONI.

- Să circule numai pe trotuare/poteci laterale sau acostamentul drumurilor publice.
- Când lipsesc și potecile și trotuarele, să circule pe partea stângă, în direcția de mers, cât mai aproape de marginea drumului, în șir indian.

- Recomandarea este circulația pe trotuare/poteci sau acostament
- În lipsa acestora alegeți partea stângă a străzii. Atenție! ÎN DIRECȚIA DE MERS!



The slide is a yellow notepad-style graphic with a black border. It features several logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a small circular logo. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a red flower, and a pink star. The main text is in the center, titled 'Reguli pentru pietoni'.

### Reguli pentru pietoni

- Să nu staționeze pe carosabil sau să se deplaseze în fugă.
- Traversarea se va face numai prin locurile special amenajate (ex.zebra, indicatoare, etc.) sau cu semnalizări (semafoare).
- Traversarea se va face numai prin locurile special amenajate (ex.zebra, indicatoare, etc.) sau cu semnalizări (semafoare).

- Nu vă opriți pe stradă când traversați.
- Nu alergați pe trecerea de pietoni sau pe stradă



### Reguli pentru pietoni

- Traversarea se face în pas vioi, perpendicular pe axul drumului, adică pe cel mai scurt drum, numai pe marcajul pietonal, prin dreptul indicatorului "trecere de pietoni", pe lumina verde a semaforului, sau la semnalul agentului de circulație, cu semnificația de "liber".
- La intersecțiile fără "zebră" sau agent de circulație, etc. traversarea se va face pe la colțul intersecției, după ce, în prealabil, fiecare pieton s-a asigurat din ambele părți, lăsând să treacă vehiculele care se apropie în acel moment.



- Dacă nu există trecere de pietoni, folosiți colțul intersecției după ce va-ți asigurat temeinic.
- Chiar și pe trecerea de pietoni aveți obligația să vă asigurați.



The slide is a yellow notepad-style graphic with a black border. It features a vertical line of ten circles on the left side. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, and the POCU logo. The main content is a list of traffic rules in Romanian.

Reguli de traversare

- Întotdeauna respectați culorile semaforului:  
Roșu – AȘTEPTĂM  
Galben – NE PREGĂTIM  
Verde – TRAVERSĂM

Logos at the top: Blue lightning bolt, Romanian coat of arms, European Union flag, Romanian coat of arms, POCU logo, and a stylized orange 'Z'.

Logos at the bottom: Romanian coat of arms, CPSS logo, a logo with a magnifying glass, a logo with a person, a logo with a person, a logo with a person, and a pink star.

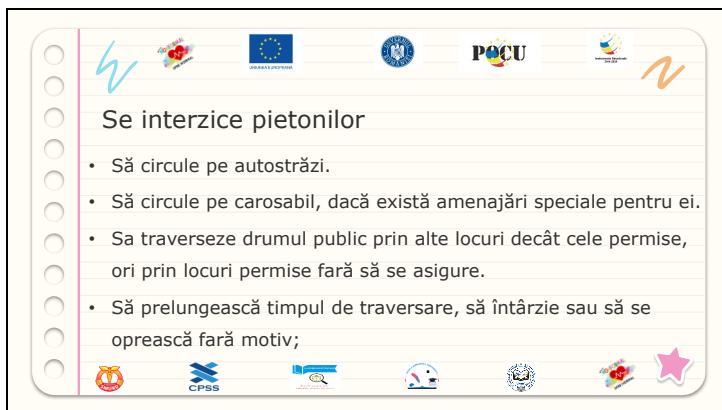


### Reguli de traversare

- Înainte de a traversa pe o trecere de pietoni sau pe la colțul străzii, asigurați-vă că atât din partea **stângă** a voastră cât și din **dreapta**, nu se apropie nici o mașină.
- Atenție la sirena poliției, pompierilor sau salvării. Când o auziți , măriți atenția, ochii-n patru, grăbiți traversarea dacă ați început-o sau nu traversați, chiar dacă semaforul arată verde.



- Acordați prioritate autospecialelor de intervenție, nu sunt acolo dacă nu au motiv, deci este o urgență



The slide is a decorative graphic with a light yellow background and a dark border. It features a vertical line of ten circles on the left side. At the top, there are several logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a small logo with the text "Măsurile de siguranță". At the bottom, there are more logos: a red flower, the CPSS logo, a logo with the text "Căminul", a logo with the text "Căminul", a logo with the text "Căminul", a logo with the text "Căminul", and a pink star. The main text is in the center, titled "Se interzice pietonilor" followed by a bulleted list of rules.

### Se interzice pietonilor

- Să circule pe autostrăzi.
- Să circule pe carosabil, dacă există amenajări speciale pentru ei.
- Sa traverseze drumul public prin alte locuri decât cele permise, ori prin locuri permise fără să se asigure.
- Să prelungească timpul de traversare, să întârzie sau să se oprească fără motiv;



### Se interzice pietonilor

- Să se angajeze în traversare atunci când se apropie mașina salvării , a pompierilor, a poliției (cu atenționare acustică sau luminoasă) sau coloana oficială.
- Să traverseze drumul public prin spatele sau prin fața unui autovehicul sau tramvai care staționează.
- Să traverseze, strecurându-se printre autovehicule parcate în apropierea bordurii sau trotuarului.



- Participanții la trafic trebuie să observe intenția voastră



### Se interzice pietonilor

- Să traverseze prin locuri cu insuficientă vizibilitate (curbe, vârfuri de pantă).
- Să traverseze peste calea ferată, când semnalul luminos sau poziția barierei sau semibarierei interzice trecerea.
- Să traverseze în locuri unde sunt instalate dispozitive de protecție a pietonilor, prin escaladarea acestora;



- Faceți-vă vizibili în situația în care traversați strada și așteptați confirmarea participanților la trafic



Circulația cu mijloacele de transport în comun

- Urcarea pietonilor să se facă prin ușa din spate.
- Nu se circulă agățat de scările acestor autovehicule.
- Așteptarea mijloacelor de transport în comun să se facă stând numai pe trotuar sau acostament, NU pe carosabil.

- Nu traversați strada prin fața sau spatele mijlocului de transport, așteptați să se pună în mișcare și așa veți fi vizibili.

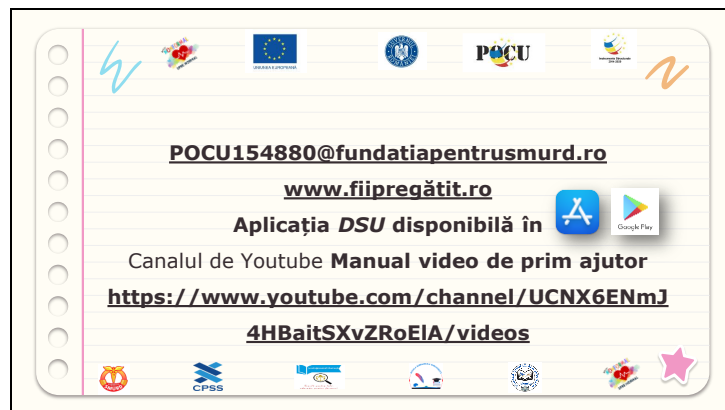


Nu folosiți telefonul pe  
trecerile de pietoni

Asigurați-vă cu atenție la  
trecerea străzii

Respectați culorile  
semafoarelor sau  
specificațiile agenților de  
circulație





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a star, the POCU logo, and a logo with the text 'Măsurile de urgență'. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a logo with the text 'Măsurile de urgență', a circular logo with a star, the POCU logo, a red flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







**Fundația pentru SMURD**  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





**Prim ajutor  
Prin nonformal spre normal**

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățării pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)







The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and a vertical line on the left. It features various logos at the top and bottom. The top logos include a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a blue wave. The bottom logos include a red flower, the CPSS logo, a blue wave, a blue wave, a blue wave, and a pink star. The main content is a list of objectives in Romanian.

### OBIECTIVE

- Să cunoaștem regulile în cazul conducerii bicicletelor sau a trotinetelor electrice.
- Să cunoaștem sancțiunile în cazul nerespectării regulilor de circulație privind conducerea bicicletelor sau a trotinetelor electrice.

- Comunicați obiectivele

Biciclete/trotinete electrice



**Reguli**

- **Varsta minimă** – atât trotineta electrică, cât și bicicleta se adresează persoanelor care au o vârstă minimă de **14 ani**.
- **Sectorul de drum** – doar pe piste special amenajate. Cu toate acestea, în situația în care aceste piste nu există, trotineta va putea fi utilizată pe sectorul de drum pe care viteza maximă **nu depășește 50 km/h**.
- **Circulația pe trotuar** – este complet interzisă pentru conducătorii de trotinete electrice.

- Până la 14 ani nu aveți voie să vă deplasați, singuri pe drumurile publice.



The slide is a decorative graphic with a light yellow background and a vertical pink line on the left. It features various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, and the POCU logo. The main content is a list of rules for electric scooters.

Reguli

- **Echipament** – trotinetele electrice vor putea fi utilizate doar în măsura în care acestea sunt echipate cu mijloace de iluminare și dispozitive reflectorizant-fluorescente, numai dacă acestea funcționează. De asemenea, cască de protecție este obligatorie pentru persoanele care au vârstă cuprinsă între 14 – 16 ani.
- **Transportul pasagerilor** – este complet interzisă transportarea altor pasageri pe aceeași trotinetă electrică.

- Atenție la deplasarea pe aceeași trotinetă a mai multor persoane (lucru interzis).
- Cască este recomandată tuturor indiferent de vârstă.

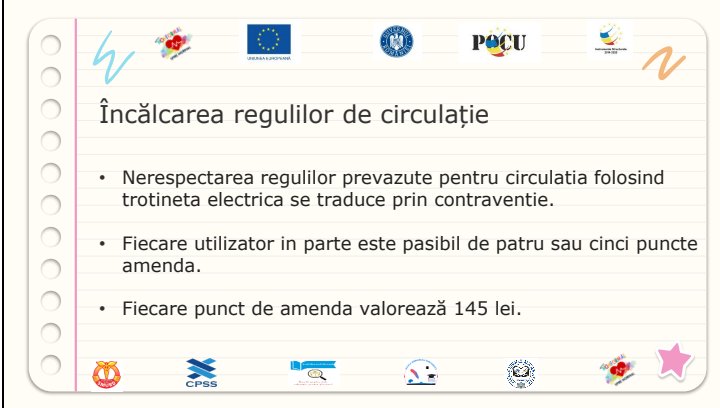


### Reguli

- **Semnalizarea rutieră** – trotineta electrică reprezintă un alt mijloc de transport la care utilizatorul este obligat să respecte semnificațiile semnalizării rutiere, STOP și CEDEAZĂ TRECEREA, trebuie cunoscute de aceștia și puse în practică.
- **Prioritatea pietonilor** – se aplică și în cazul utilizării trotinetelor electrice. De asemenea, întrucât este dotată cu echipament necesar, utilizatorul este obligat să semnalizeze în momentul în care vrea să schimbe direcția de mers, precum și să se asigure în mod corespunzător.



- Când vă deplasați cu trotineta electrică/bicicleta sunteți obligați la respectarea regulilor de circulație, la fel ca toți participanții la trafic.



Decorative slide with logos at the top: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a blue circular logo. The slide has a pink star at the bottom right.

### Încălcarea regulilor de circulație

- Nerespectarea regulilor prevazute pentru circulația folosind trotineta electrică se traduce prin contravenție.
- Fiecare utilizator în parte este pasibil de patru sau cinci puncte amendă.
- Fiecare punct de amendă valorează 145 lei.

- Nerespectarea regulilor de circulație va duce la AMENZII/pierdere de bani.



**DE REȚINUT!!!**



The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. At the top and bottom are rows of logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a blue wave. The central area contains three blue text boxes with white text. The bottom row of logos includes a red flower, the CPSS logo, a blue magnifying glass, a blue wave, a Romanian coat of arms, and a pink star.

Pe trecerea de pietoni se coboară de pe bicicletă/trotinetă

Nerespectarea regulilor prevazute pentru circulația folosind trotineta electrică se traduce prin contravenție

Fiecare utilizator în parte este pasibil de patru sau cinci puncte amendă, în bani, în cazul nerespectării regulilor de circulație





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a colorful swirl, a red flower, the CPSS logo, a magnifying glass, a rainbow, a globe, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregatit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMURO CPSS





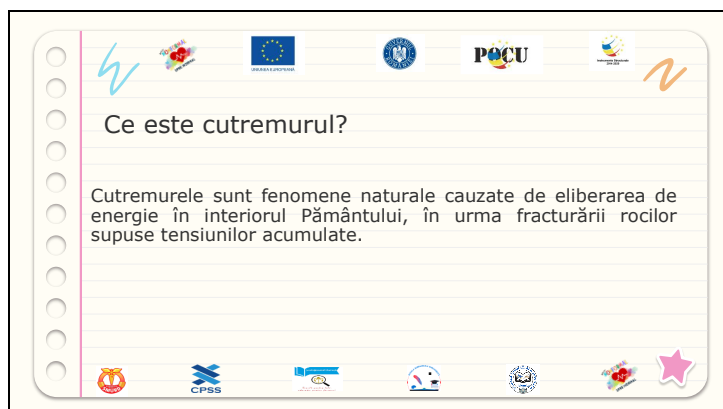
## OBIECTIVE

- Să cunoaștem definiția și cauza cutremurului.
- Să cunoaștem ce ar trebui să facem înainte de cutremur.
- Să cunoaștem ce ar trebui să facem în timpul unui cutremur.



- **Comunicați obiectivele.**





Ce este cutremurul?

Cutremurele sunt fenomene naturale cauzate de eliberarea de energie în interiorul Pământului, în urma fracturării rocilor supuse tensiunilor acumulate.

- Nu este necesară memorarea definiției de către cursanți, doar de către peer educator.

**Ce trebuie să faci înaintea evenimentului (cutremur)**

[https://www.youtube.com/watch?v=R8pmGyfQDVE&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=R8pmGyfQDVE&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

- Pregătește-ți rucsacul de urgență: rucsacul pentru situații de urgență conține lucruri care te ajută să supraviețuiești timp de 3-5 zile;
- Analizează spațiul unde îți petreci mult timp (locuința, locul de muncă, școala etc.) și imaginează-ți ce ar putea să se întâmple (în fiecare cameră) dacă s-ar produce un cutremur, ce ar putea răni persoanele aflate în acel loc.

- Conținutul rucsacului va fi detaliat într-o prezentare ulterioară.

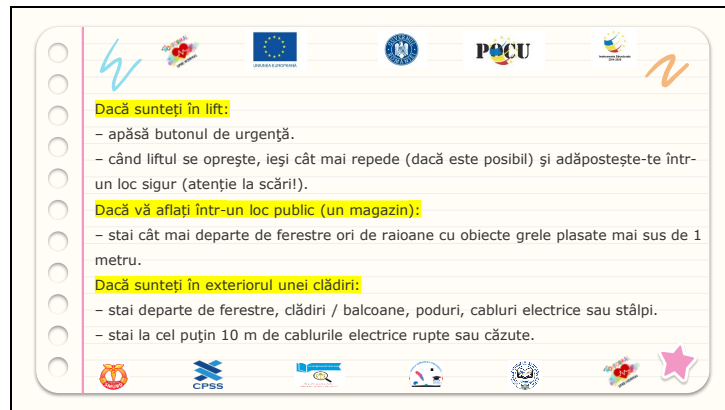
**Ce trebuie să faceți în timpul unui eveniment (cutremur):**

[https://www.youtube.com/watch?v=0OUid43xtfE&t=9s&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=0OUid43xtfE&t=9s&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

**Dacă sunteți în interiorul unei clădiri:**

- nu încerca să ieși afară, nu te duce pe balcon, nu folosi liftul.
- adăpostește-te sub o masă / birou, lângă o piesă solidă de mobilier sau sub tocul unei uși fără geamuri.
- dacă ești pe un hol, așează-te în poziție ghemuit lângă un perete interior.
- protejează-ți mai ales capul și fața.
- îndepărtează-te de ferestre, geamuri, oglinzi, biblioteci, mobilier înalt, aparate de iluminat.
- dacă ești în scaun cu rotile, blochează roțile și protejează-ți capul și ceafa.

- Nu stați în dreptul geamurilor pentru că există riscul rănirii cu eventualele cioburi de sticlă.
- Protejați-vă capul dacă rămâneți pe loc.
- Folosiți spațiile mici pentru protecție, gen debara, baie deoarece spațiul mic vă asigură o protecție ridicată în caz de prăbușire.
- Nu uitați de TRIUNGHIUL VIEȚII, poziționați-vă lângă cu corp solid gen, perete, dulap mare (nu corpuri suspendate care se pot desprinde), recomandat - spații mici.



**Dacă sunteți în lift:**

- apăsă butonul de urgență.
- când liftul se oprește, ieși cât mai repede (dacă este posibil) și adăpostește-te într-un loc sigur (atenție la scări!).

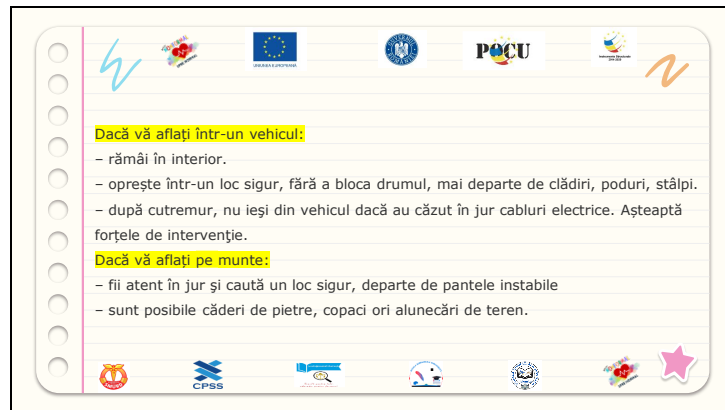
**Dacă vă aflați într-un loc public (un magazin):**

- stai cât mai departe de ferestre ori de raioane cu obiecte grele plasate mai sus de 1 metru.

**Dacă sunteți în exteriorul unei clădiri:**

- stai departe de ferestre, clădiri / balcoane, poduri, cabluri electrice sau stâlpi.
- stai la cel puțin 10 m de cablurile electrice rupte sau căzute.

- Nu staționați în lift dacă seismul s-a oprit.
- Nu coborâți pe scări.



The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and a black border. On the left side, there is a vertical column of seven small circles. The top of the slide features a row of logos: a blue lightning bolt, a red flower-like symbol, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a small circular logo with a sun and the text 'PROTECȚIA CIVILĂ'. On the right side, there is a large orange checkmark. The main body of the slide contains two sections of text, each preceded by a yellow highlight. The first section is titled 'Dacă vă aflați într-un vehicul:' and lists three instructions. The second section is titled 'Dacă vă aflați pe munte:' and lists two instructions. The bottom of the slide features another row of logos: a red flower-like symbol, the CPSS logo, a small logo with a magnifying glass, a small logo with a person, a small circular logo with a sun, a red flower-like symbol, and a pink star.

**Dacă vă aflați într-un vehicul:**

- rămâi în interior.
- oprește într-un loc sigur, fără a bloca drumul, mai departe de clădiri, poduri, stâlpi.
- după cutremur, nu ieși din vehicul dacă ai căzut în jur cabluri electrice. Așteaptă forțele de intervenție.

**Dacă vă aflați pe munte:**

- fii atent în jur și caută un loc sigur, departe de pantele instabile
- sunt posibile căderi de pietre, copaci ori alunecări de teren.



The slide features a light yellow background with a vertical pink line on the left and a series of white circles. At the top, there are logos for a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular seal, the POCU logo, and a stylized orange 'v'. The main content consists of five video links from the 'InformarePreventivaIGSU' channel, each preceded by a title. At the bottom, there are logos for a red flower, the CPSS logo, a blue and white logo, a circular seal, a blue and white logo, a red flower, and a pink star.

Video - Cutremur / Reguli generale  
[https://www.youtube.com/watch?v=0OUid43xtfE&t=9s&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=0OUid43xtfE&t=9s&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

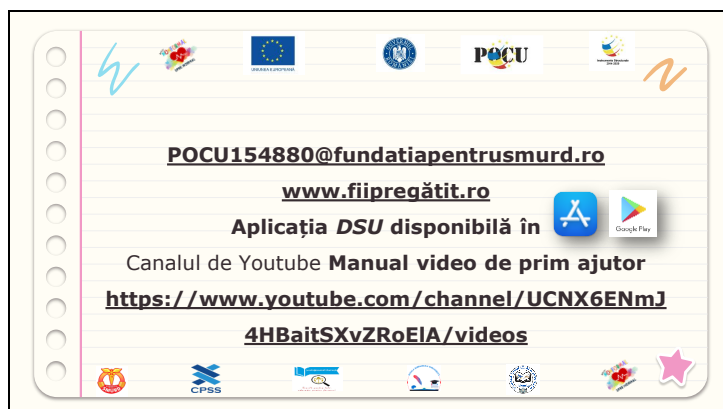
Video - Cutremur / La Serviciu  
[https://www.youtube.com/watch?v=PEEFFBUcKXs&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=PEEFFBUcKXs&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

Video - Cutremur / La Școală  
[https://www.youtube.com/watch?v=lc3rHsyXaN8&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=lc3rHsyXaN8&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

Video - Cutremur / În Locuință  
[https://www.youtube.com/watch?v=rIEuJdtOrgI&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=rIEuJdtOrgI&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)

Video - Cutremur / În Centre Comerciale  
[https://www.youtube.com/watch?v=R2mRep873NY&ab\\_channel=InformarePreventivaIGSU](https://www.youtube.com/watch?v=R2mRep873NY&ab_channel=InformarePreventivaIGSU)





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos at the top and bottom. The top row includes a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, a circular logo with a star, the POCU logo, and a logo with a sun and the text 'Măsurile de urgență'. The bottom row includes a red flower, the CPSS logo, a logo with a magnifying glass, a logo with a person, a circular logo with a star, a red flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







**Fundația pentru SMURD**  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



AMURO CPSS







## OBIECTIVE

- Să cunoaștem ce ar trebui să facem în caz de inundație.
- Să cunoaștem regulile în caz că trebuie să părăsim locuința.
- Să cunoaștem ce ar trebui să facem în caz de furtună.



- **Comunicați obiectivele**



- Dacă autoritățile decretă stare de urgență și decide evacuarea zonei, respectați instrucțiunile, altfel puteți să vă pierdeți viața

**Ce trebuie să faci în caz de INUNDAȚIE**

3. Dacă ai fost surprins de viitură, urca în părțile de sus ale locuinței sau pe acoperiș, până la sosirea echipelor de salvare.
4. În cazul în care mai ai timp, mută obiectele importante la etajele superioare ale locuinței.

- Identificați ele mai înalte părți ale locuinței, gen pod, acoperiș, balcon, etc.



- Atenție la atingerea aparaturii electrice alimentate. Apa conduce curentul, puteți fi electrocuțați dacă aparatele respective sunt alimentate (băgate în priză), necesită întreruperea alimentării sau scoaterea lor din priză.



**Ce trebuie să faci în caz de INUNDAȚIE**

8. Încuie ușile casei și protejează ferestrele pentru a nu fi sparte de vânturi puternice, de curenții de apă sau de obiectele duse de curenții de apă.
9. Evacuează animalele și bunurile de valoare în locuri sigure (de refugiu), dinainte stabilite.

- Stabiliți-vă un plan din timp. Identificați variantele în caz de.....

**Dacă trebuie să părăsești locuința, respectă pe cât posibil următoarele reguli:**

1. Nu te deplasa prin curenți de apă:
  - la înălțimea apei de circa 15 cm, poți să-ți pierzi echilibrul.
2. Nu te deplasa cu mașina în zona inundată:
  - la înălțimea apei de circa 20 cm aceasta poate pătrunde în vehicul și poate cauza pierderea controlului.
  - la înălțimea apei de circa 40 cm vehiculul plutește.
  - la înălțimea apei de 60 cm, majoritatea vehiculelor sunt luate de apă.

- Dacă înălțimea apei depășește 20 cm există riscul să pierdeți controlul și să provocați accident.
- La înălțimi mai mari de 20 cm, ale apei, nu mai puteți controla vehiculele.

**Ce trebuie să faci în caz de FURTUNĂ**

1. Dacă ești în mediul urban, adăpostește-te imediat într-o clădire, pentru a evita riscul lovirii de către obiecte, pomi/crengi, stâlpi etc.
2. Dacă ești într-o zonă deschisă (câmp, plajă, o ambarcațiune pe apă), așază-te ghemuit, pune mâinile pe urechi și cap, iar capul între genunchi.

The infographic is a yellow notepad-style card with a black border. It features a vertical row of seven circles on the left side. The top header contains logos for the Ministry of National Defense, the European Union, the Romanian Republic, the Ministry of Emergency Situations (PUCU), and the National Civil Protection Center. The bottom header contains logos for the Ministry of Internal Affairs, the Ministry of Health, the Ministry of Education, the Ministry of Agriculture, the Ministry of Transport, the Ministry of Environment, and a pink star. The text is in bold black font.

- Adăpostiți-vă în locuri înalte.
- Dacă nu puteți să vă adăpostiți într-un loc înalt, protejați-vă în special capul.

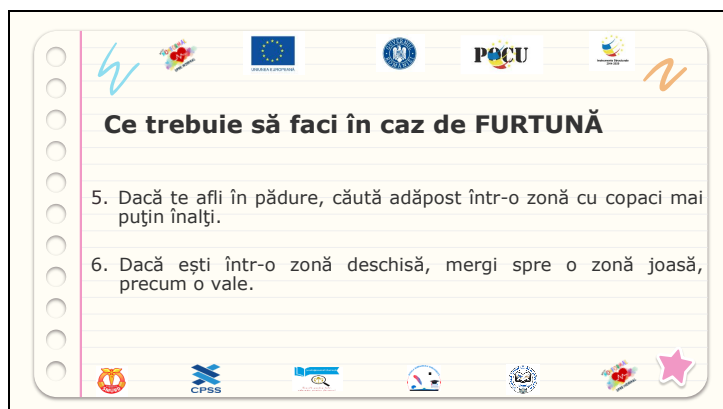


The infographic is titled "Ce trebuie să faci în caz de FURTUNĂ" (What you should do in case of a storm). It features a list of instructions and various logos. The logos at the top include a lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a stylized orange 'Z'. The logos at the bottom include a red flower, the CPSS logo, a blue flag with a white symbol, a blue flag with a white symbol, a blue flag with a white symbol, a blue flag with a white symbol, a red flower, and a pink star.

### Ce trebuie să faci în caz de FURTUNĂ

3. Fă-te o țintă cât mai mic posibilă și redu cât poți de mult contactul cu pământul. **Nu te întinde pe pământ!**
4. Evită: obiectele înalte, precum un copac înalt izolat în zonă deschisă, câmpuri, plaje sau o ambarcațiune pe apă, orice obiecte metalice precum utilaje agricole, echipamente de fermă, motociclete, biciclete, etc.

- Cea mai sigură poziție, în caz de fulgerare este POZIȚIA GHEMUIT, călcâiele lipite, mâinile apropiate de corp și acoperă-ți urechile cu palmele pentru a-ți proteja timpanele.
- Nu folosiți telefoane mobile, închideți-le și puneți-le la distanță de voi.



**Ce trebuie să faci în caz de FURTUNĂ**

5. Dacă te afli în pădure, caută adăpost într-o zonă cu copaci mai puțin înalți.
6. Dacă ești într-o zonă deschisă, mergi spre o zonă joasă, precum o vale.

- Stați cât mai jos în regiune.

**Ce trebuie să faci în caz de FURTUNĂ**

7. Dacă ești pe un lac, caută să ajungi la mal de urgență și adăpostește-te imediat.
8. Evită drumurile inundate (mers, șofat)! Un curent de apă adânc de doar 15-20 cm te poate dezechilibra, iar unul adânc de peste 30 cm poate lua un autoturism pe o traiectorie necontrolată.

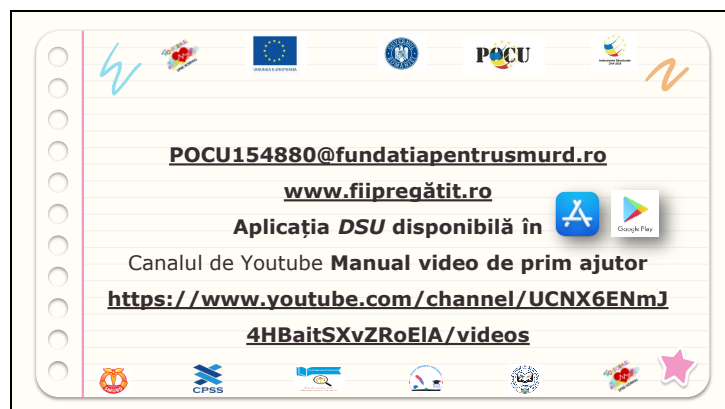
Dacă ai fost surprins de viitură, urca în părțile de sus ale locuinței sau pe acoperiș, până la sosirea echipelor de salvare

Respectă recomandările transmise de autorități la tv, radio, aplicația DSU, sistemul Ro-Alert.

3. Fă-te o țintă cât mai mic posibilă și redu cât poți de mult contactul cu pământul. Nu te întinde pe pământ! STAI GHEMUIT CU TĂLPILE PE SOL!





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a '2014-2020' logo at the top; and a red flower, the CPSS logo, a blue flag, a blue flag with a white circle, the Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







**Fundația pentru SMURD**  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație

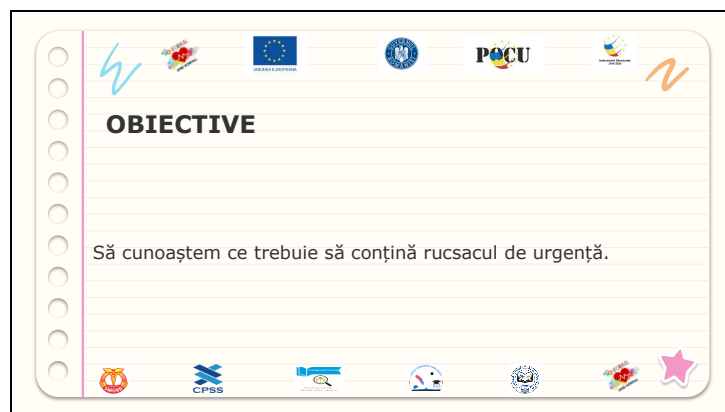


MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI





**OBIECTIVE**

Să cunoaștem ce trebuie să conțină rucsacul de urgență.

- Comunicați obiectivul și importanța lui





The slide is titled "RUCSACUL DE URGENȚĂ" (Emergency Kit) and is decorated with various logos and icons. The logos include a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a yellow star. The text is written in a bold, black font. The slide also features a vertical list of ten empty circles on the left side and a horizontal list of seven icons at the bottom, including a red flower, a blue star, a yellow star, a red flower, a blue star, a yellow star, and a red flower.

### RUCSACUL DE URGENȚĂ

- Fiecare familie trebuie să aibă un plan de urgență, dar și o trusă de supraviețuire care să conțină obiecte care să permită supraviețuirea pentru 3-5 zile.
- Articolele componente trebuie verificate și înlocuite/schimbate periodic (o dată la 6 luni) pentru că pot expira.

**RUCSACUL DE URGENȚĂ conținut**

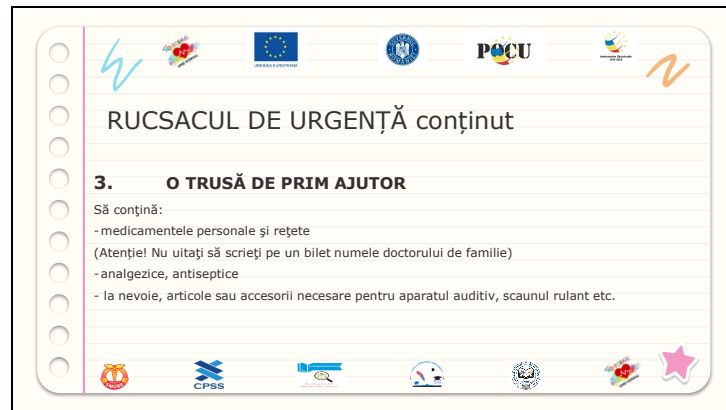
**1. APA**  
Cel puțin 4 l de apă/persoană/zi.  
Dacă aveți animale de companie nu uitați să prevedeați apă și pentru ele (cca. 30 ml. de apă/kg. animal/zi). Depozitați apa într-un loc rece și întunecos. Înlocuiți apa o dată la 6 luni.

**ATENȚIE!**  
Apa este esențială supraviețuirii.  
În caz de maximă urgență, se poate obține apă potabilă prin fierbere timp de 10 minute.

- Nu uitați fără mâncare puteți trăi mai multe zile zile, fără apă nu.



- Dacă aveți animale de companie, nu uitați mâncarea acestora.
- Dacă trebuie să încălziți anumite alimente prevede-ți un aragaz de campanie și combustibil.



- Trusa de prim ajutor să conțină comprese sterile și feșe elastice, înafara medicamentelor.



## RUCSACUL DE URGENȚĂ conținut

**4. 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 convențional în caz de urgență este de fluierături scurte)
- un telefon mobil, o cartelă telefonică, cablu și un acumulator suplimentar

**5. ARTICOLE PENTRU COPII**

- suzetă, pampers, haine de schimb, etc.











## RUCSACUL DE URGENȚĂ conținut

- ÎMBRĂCĂMINTE SAU ÎNCĂLȚĂMINTE**
- UN SAC DE DORMIT**  
Sau 2 pături călduroase pentru fiecare persoană.
- ARTICOLE DE IGIENĂ**
- ACTE PERSONALE**  
carte de identitate, cartne de asigurări medicale, bani, cecuri, numere de telefon importante

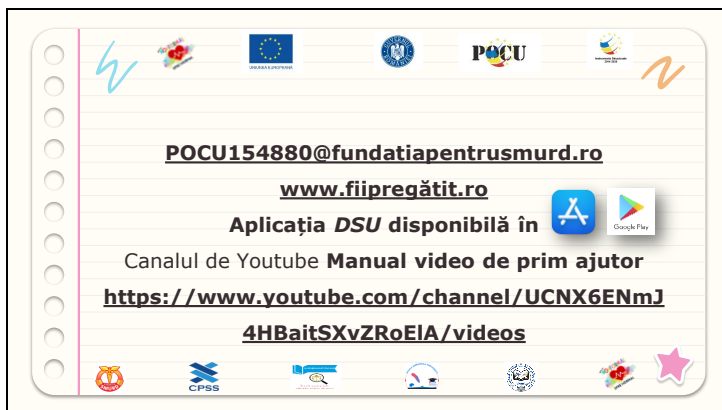












Decorative slide with logos and contact information. The slide has a light yellow background with a vertical line of circles on the left. The top and bottom borders contain various logos. The central text provides contact details for a fund and a manual.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

# ACCIDENT RUTIER



**OBIECTIVE**

- Să recunoască obligațiile legale în caz de accident rutier.
- Să știe care sunt operațiunile necesare.
- Să cunoască măsurile de prim ajutor.

The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with logos at the top (lightning bolt, red flower, European Union, Romanian coat of arms, POCU, and a stylized 'Z') and at the bottom (fire, CPSS, a magnifying glass, a person, a police officer, a red flower, and a pink star).

- Comunicați obiectivele



The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and a black border. On the left side, there is a vertical column of ten small circles. The top of the slide features a row of logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the logo for POCU (Programul Operațional Dezvoltare Regională), and a small circular logo with a sun. On the right side, there is a large orange checkmark. The main text is in bold black font. Below the text, there is a bulleted list of three conditions. At the bottom of the slide, there is another row of logos: a red flower, the CFPS logo, a blue logo with a magnifying glass, a blue logo with a car, a circular logo with a car, a red flower, and a pink star.

**Accidentul de circulație este evenimentul care întrunește cumulativ următoarele condiții:**

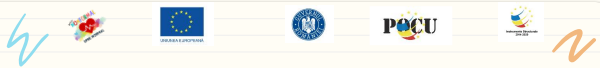
- S-a produs pe un drum deschis circulației publice ori și-a avut originea într-un asemenea loc;
- A avut ca urmare decesul, rănirea uneia sau a mai multor persoane ori avarierea a cel puțin unui vehicul sau alte pagube materiale;
- În eveniment a fost implicat cel puțin un vehicul în mișcare.



### **Obligații în cazul producerii accidentului cu victime**

- Să ia măsuri de anunțare imediată a poliției(112);
- Să nu modifice sau să șteargă urmele accidentului;
- Să nu părăsească locul faptei.

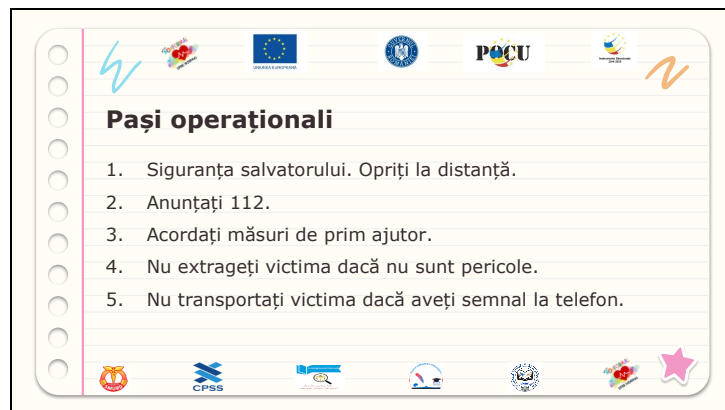




### **Este interzis oricărei persoane**

- Să schimbe poziția vehiculului implicat într-un accident de circulație în urma căruia a rezultat moartea sau vătămarea integrității corporale ori a sănătății uneia sau a mai multor persoane;
- Să modifice starea locului;
- Să șteargă urmele accidentului fără încuviințarea poliției care cercetează accidentul.

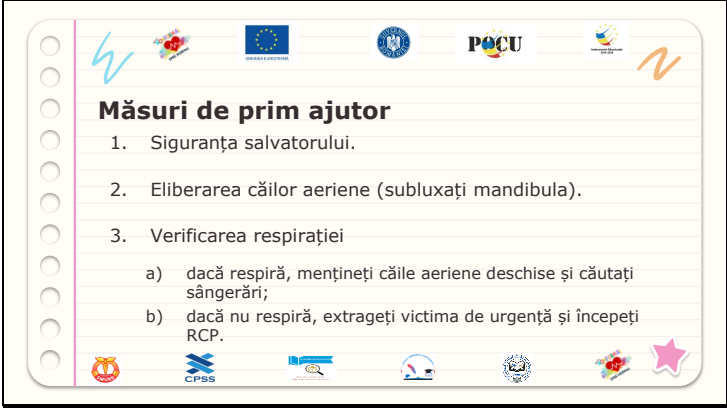




**Pași operaționali**

1. Siguranța salvatorului. Opriți la distanță.
2. Anunțați 112.
3. Acordați măsuri de prim ajutor.
4. Nu extrageți victima dacă nu sunt pericole.
5. Nu transportați victima dacă aveți semnal la telefon.

The slide features a yellow background with a notepad-like border. At the top, there are logos for the European Union, the Romanian Ministry of Health, and the Romanian Red Cross. At the bottom, there are logos for the Romanian Ministry of Health, the Romanian Red Cross, and a pink star. The text is in bold black font.



**Măsuri de prim ajutor**

1. Siguranța salvatorului.
2. Eliberarea căilor aeriene (subluxați mandibula).
3. Verificarea respirației
  - a) dacă respiră, mențineți căile aeriene deschise și căutați sângerări;
  - b) dacă nu respiră, extrageți victima de urgență și începeți RCP.

- Atrageți atenția asupra deschiderii corecte a căilor aeriene, nu prin hiperextensia capului, datorită traumei

Slide 9: Când facem extragerea de urgență?

1. Pericol deosebit asupra vehiculului (incendiu, prăbușire, SCR).

2. Victima nu respiră.

The slide is a yellow notepad-style graphic with a black border. It features a vertical line of ten circles on the left side. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian flag, and the logo of the Ministry of Internal Affairs (Policia Română). The text is written in a bold, black font.

- Atrageți atenția! DACĂ VICTIMA NU ESTE ÎN PERICOL ȘI RESPIRĂ NU SE EXTRAGE DIN SPAȚIU RESPECTIV PÂNĂ LA SOSIREA SPECIALIȘTILOR
- Dacă sunteți nevoiți să faceți extragerea, încercați să mișcați capul și gâtul victimei cât mai puțin posibil.



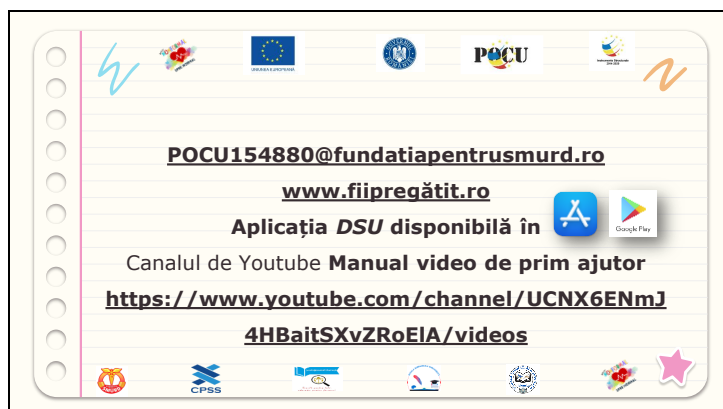
Slide 11 is a presentation slide with a yellow background and a black border. It features a central text box with three lines of instructions in Romanian. The slide is decorated with various logos and icons. At the top, there is a blue lightning bolt icon, a red flower icon, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a small circular logo. At the bottom, there is a red flower icon, the CPSS logo, a small circular logo, a small circular logo, a small circular logo, a small circular logo, and a pink star icon. The text in the central box is as follows:

Nu extrageți victima dacă  
nu sunt pericole!

Nu transportați victima  
dacă puteți anunța 112!

Nu deschideți căile  
aerene prin hiperextensia  
capului!





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a '2014-2020' logo at the top; and a red flower, the CPSS logo, a '2014-2020' logo, a blue flower, the Romanian coat of arms, a red flower, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățaturii pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație

  
UNIUNEA EUROPEANĂ

  
GUVERNUL ROMÂNIEI

  
POCU

  
Instrumente Structurale  
2014-2020

CĂDEREA DE LA  
ÎNĂLȚIME

  
MUR

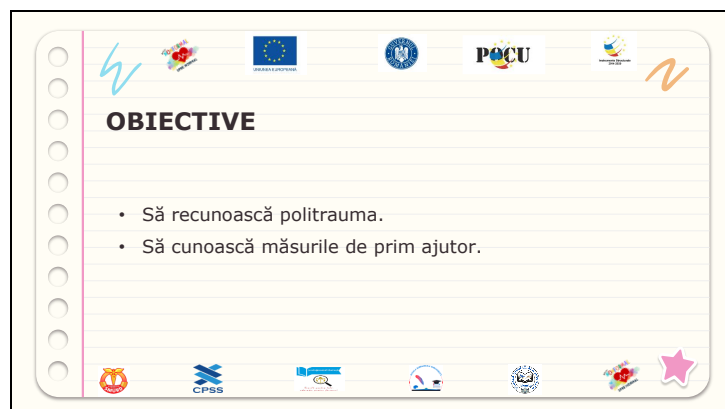
  
CPSS

  
Ministerul Educației și Cercetării

  
Ministerul Muncii și Protecției Sociale

  
Ministerul Justiției

  
Ministerul Sănătății

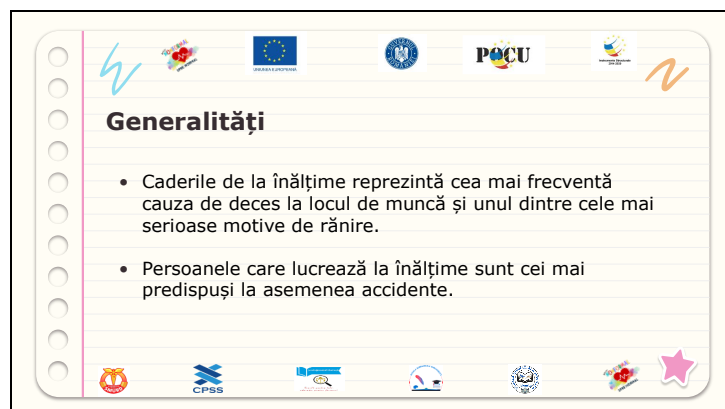


**OBIECTIVE**

- Să recunoască politrauma.
- Să cunoască măsurile de prim ajutor.

The slide features a yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with logos at the top (lightning bolt, red flower, European Union, Romanian coat of arms, POCU, and a stylized 'Z') and at the bottom (fire, CPSS, a magnifying glass, a person, a police badge, a red flower, and a pink star).

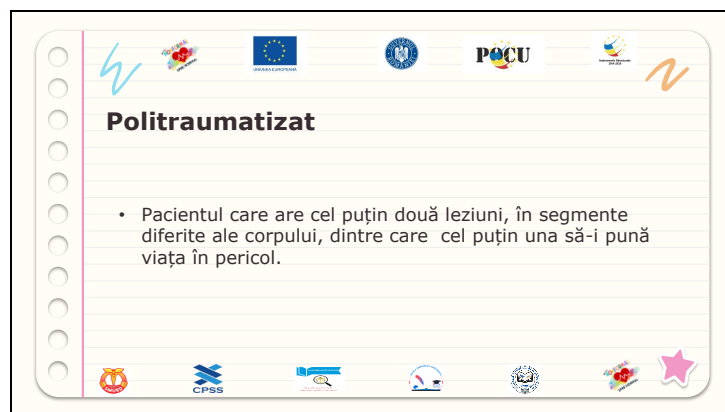
- Comunicați obiectivele



The slide is a decorative rectangular box with a light yellow background and a dark purple border. It features a vertical line of ten small circles on the left side. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and others. The main content area is white with horizontal lines and contains the title 'Generalități' and a bulleted list of two facts about falls at height.

### Generalități

- Caderile de la înălțime reprezintă cea mai frecventă cauză de deces la locul de muncă și unul dintre cele mai serioase motive de rănire.
- Persoanele care lucrează la înălțime sunt cei mai predispuși la asemenea accidente.



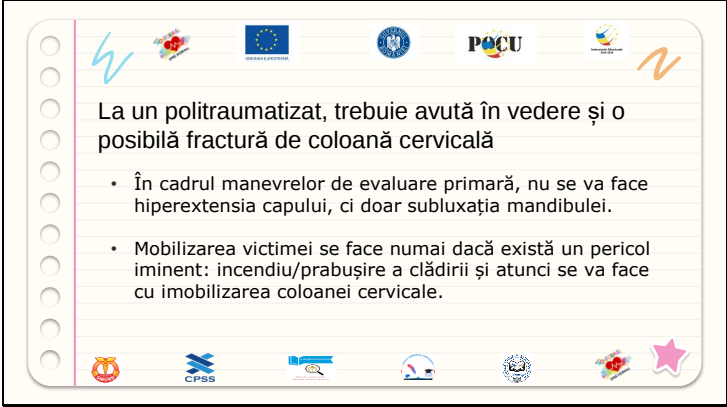
Slide 5: Politraumatizat

The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and horizontal lines. It features a vertical margin on the left with a series of small circles. The title "Politraumatizat" is written in bold black text. Below the title is a bulleted list defining the term. The slide is decorated with various logos and icons along the top and bottom edges.

**Politraumatizat**

- Pacientul care are cel puțin două leziuni, în segmente diferite ale corpului, dintre care cel puțin una să-i pună viața în pericol.

Logos and icons on the slide include: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, a colorful circular logo, a blue checkmark, a red flower, the CFSS logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a blue and white logo, a red flower, and a pink star.

The slide is designed to look like a notepad with a yellow background and horizontal lines. It features a vertical pink margin on the left with a series of white circles. The top and bottom edges are decorated with various logos, including the European Union flag, the Romanian flag, and the POCU logo. The main text is written in a black, sans-serif font. The title is 'La un politraumatizat, trebuie avută în vedere și o posibilă fractură de coloană cervicală'. Below the title are two bullet points. The first bullet point states that during primary evaluation maneuvers, one should not perform hyperextension of the head, but rather check for mandible dislocation. The second bullet point states that mobilization of the victim should only be done if there is an imminent danger, such as a fire or building collapse, and that the cervical spine should be immobilized.

La un politraumatizat, trebuie avută în vedere și o posibilă fractură de coloană cervicală

- În cadrul manevrelor de evaluare primară, nu se va face hiperextensia capului, ci doar subluxația mandibulei.
- Mobilizarea victimei se face numai dacă există un pericol iminent: incendiu/prabușire a clădirii și atunci se va face cu imobilizarea coloanei cervicale.

- Explicați că în toate cazurile de traumă se are în vedere posibilitatea apariției leziunii de coloană vertebrală cervicală
- Atrageți atenția cu privire la deschiderea corectă a căilor aeriene, nu prin hiperextensie pentru că poate potența/amplifica leziunea preexistentă (leziunea inițială)



The slide is titled "Măsuri de prim ajutor" (First Aid Measures) and contains a list of three steps. It is decorated with various logos at the top and bottom, including the European Union flag, the Romanian flag, the POCU logo, and others. The slide has a yellow background with a white border and a list of steps on the left side.

### Măsuri de prim ajutor

1. Siguranța salvatorului.
2. Dacă victima nu este în decubit dorsal (culcată pe spate) atenție cum o întoarceți ("metoda W").
3. Eliberarea căilor aeriene (atenție la coloana cervicală).

- Pentru a întoarce pe cineva din decubit ventral (culcat pe burtă) în decubit dorsal (culcat pe spate) sunt necesare minim 3 persoane, una la cap, una la nivelul toracelui (susține articulația umărului și a genunchiului victimei) și cea de a treia la nivelul bazinului victimei (va susține articulația cotului și articulația genunchiului).
- Întoarcerea se va face la comanda celui de la cap, încercînd să nu mișcăm capul contrar restului corpului.
- **Atenție! DACĂ VICTIMĂ ESTE CONȘTIENTĂ SE VA LĂSA ÎN POZIȚIA GĂSITĂ.**



**Măsuri de prim ajutor**

4. Verificarea respirației:

- a) dacă respiră mențineți căile aeriene deschise și căutați sângerări;
- b) dacă nu respiră începeți RCP.

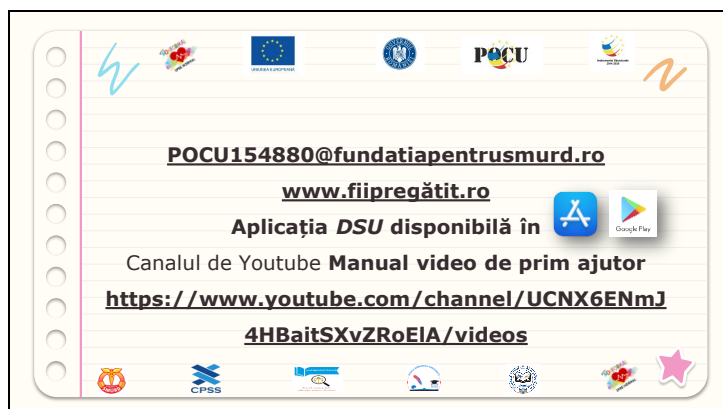


Slide 10 is a presentation slide with a yellow background and a black border. It features a light blue vertical line on the left side with a series of white circles. The slide contains three blue rectangular boxes with white text, each preceded by a blue checkmark. The text in the boxes is as follows:

- Dacă victima este conștientă lăsați-o în poziția găsită
- Dacă victima este inconștientă întoarceți-o pentru evaluare
- Pentru întoarcere atenție la cap-gât-trunchi (metoda W)

The slide is decorated with various logos and icons. At the top, there is a blue lightning bolt icon, a red cross icon, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a blue checkmark icon. At the bottom, there is a red cross icon, the CPSS logo, a blue checkmark icon, a blue checkmark icon, a blue checkmark icon, a blue checkmark icon, and a pink star icon.





The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a '2014-2020' logo at the top; and a red flower, the CPSS logo, a '2014-2020' logo, a Romanian coat of arms, a '2014-2020' logo, and a pink star at the bottom.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



POCU



Instrumente Structurale  
2014-2020

## Prim ajutor Prin nonformal spre normal

Axa prioritară 6 - Educație și competențe  
Obiectiv tematic 10: efectuarea de investiții în domeniul educației,  
al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de  
competențe și a învățături pe tot parcursul vieții  
Contract nr. POCU/987/6/26/154880 (Cod SMIS 2014+: 154880)



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI



CPSS



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



ANALISA  
Autoritatea Națională  
de Asigurare a Calității în  
Educație



**OBIECTIVE**

- Să recunoască situațiile când trebuie spălate mâinile.
- Să cunoască tehnica de spălare.

The slide features a yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with logos from the European Union, Romania's Ministry of Education, and the Operational Program for Human Capital Development (POCU). There are also icons for a lightning bolt, a flower, a star, and a hand.

- Comunicați obiectivele

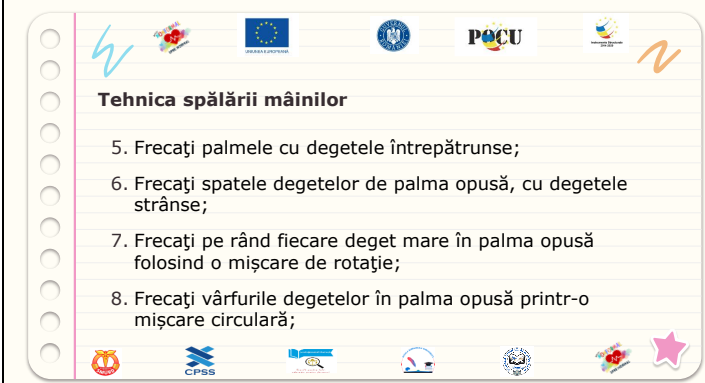


- Provocați interactivitate prin adresarea întrebărilor către cursanți, exp. Când trebuie să ne spălăm mâinile?



- Explicați tehnica detaliată și demonstrați practic

- Repetați demonstrația odată cu cursanții



**Tehnica spălării mâinilor**

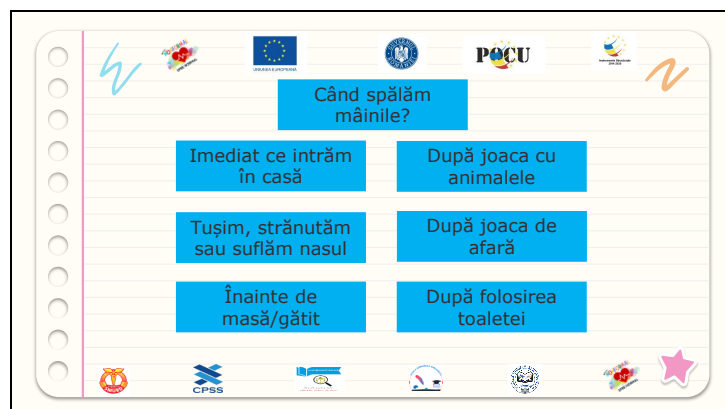
5. Frecați palmele cu degetele întrepătrunse;
6. Frecați spatele degetelor de palma opusă, cu degetele strânse;
7. Frecați pe rând fiecare deget mare în palma opusă folosind o mișcare de rotație;
8. Frecați vârfurile degetelor în palma opusă printr-o mișcare circulară;



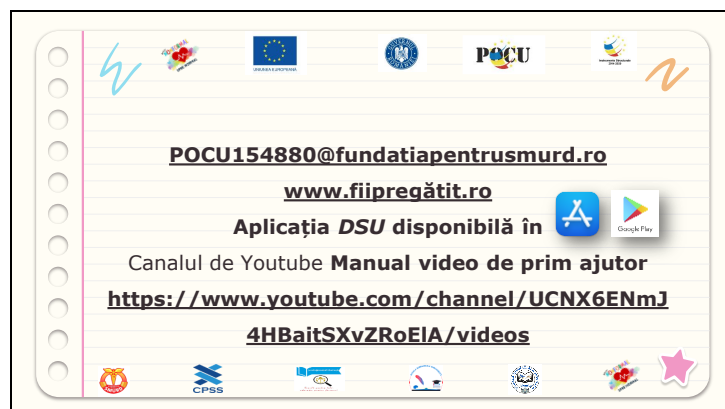
**Tehnica spălării mâinilor**

9. Frecați fiecare încheietură cu mâna opusă;
10. Limpeziți mâna cu apă curgătoare/curentă;
11. Închideți robinetul cu cotul dacă robinetul permite, dacă nu, folosiți un prosop de hârtie;
12. Uscăți complet mâinile cu un prosop de hârtie de unică folosință;
13. Aruncați prosopul de hârtie la coșul de gunoi.









The slide features a light yellow background with a vertical line of circles on the left. It is decorated with various logos: a blue lightning bolt, a red flower, the European Union flag, the Romanian coat of arms, the POCU logo, and a '2014-2020' logo. The central text provides contact details for a fund, including an email address, a website, and a YouTube channel. It also mentions a mobile application available on the App Store and Google Play. The bottom of the slide includes logos for CFPS, a magnifying glass, a person, a coat of arms, a flower, and a pink star.

**POCU154880@fundatiapentrusmurd.ro**

**www.fiipregătit.ro**

Aplicația **DSU** disponibilă în  

Canalul de Youtube **Manual video de prim ajutor**

**<https://www.youtube.com/channel/UCNX6ENmJ4HBaitSXvZRoEIA/videos>**







Fundația pentru SMURD  
Str. Prof. Dr. Gheorghe Marinescu nr. 50, Târgu-Mureș, jud. Mureș  
primajutor@fundatiapentrusmurd.ro

