



**fiipregătit.ro**  
**PORTALUL NAȚIONAL PENTRU  
PREGĂTIRE ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ**

**FAMILIA**

**PLANUL FAMILIEI MELE ÎN CAZ DE URGENȚĂ**

**ACASĂ**

Adresă: .....  
.....  
Nume: .....  
Mobil: .....  
Telefon fix: .....  
Informații medicale importante: .....  
.....

**ALTE RUDE**

Nume: .....  
Adresă: .....  
.....  
Mobil: .....  
Telefon fix: .....

**GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ**

Nume: .....  
Adresă: .....  
.....  
Telefon: .....  
Loc de întâlnire .....

**GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ**

Nume: .....  
Adresă: .....  
.....  
Telefon: .....  
Loc de întâlnire .....

**CONTACT ÎN CAZUL UNEI URGENȚE**

Nume: .....  
Mobil: ..... Telefon fix: .....  
Adresă: .....  
Nume: .....  
Mobil: ..... Telefon fix: .....  
Adresă: .....

**LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN LOCALITATE**

Adresă: .....  
Instrucțiuni: .....  
.....  
Adresă: .....  
Instrucțiuni: .....  
.....

**LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN AFARA LOCALITĂȚII**

Adresă: .....  
Instrucțiuni: .....  
.....  
Adresă: .....  
Instrucțiuni: .....  
.....

**ALTE CONTACTE IMPORTANTE**

Medic de familie: .....  
Urgențe: .....  
Electricitate: .....  
Gaze: .....  
Farmacie: .....  
Veterinar: .....  
Altele: .....

**ALTE INFORMAȚII IMPORTANTE**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

< ÎNDOAIE  
AICI >

< ÎNDOAIE  
AICI >

< ÎNDOAIE  
AICI >

< ÎNDOAIE  
AICI >



fiipregătit.ro

PORTALUL NAȚIONAL PENTRU  
PREGĂTIRE ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ

## CONȚINUTUL RUCSACULUI DE URGENȚĂ

- APĂ** cel puțin 4 litri de apă/persoană/zi.
- ALIMENTE** compacte și ușoare care nu necesită răcire, fierbere ori coacere.
- ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTE** pentru fiecare persoană, în funcție de anotimp. De asemenea, nu uitați lenjeria de corp.
- UN SAC DE DORMIT** sau două păaturi călduroase pentru fiecare persoană
- O TRUSĂ DE PRIM AJUTOR** care să conțină: medicamentele personale și rețete, analgezice, antiseptice.
- APARATE UTILE** precum aparat radio AM/FM cu baterii de schimb, lanternă, un fluier, un telefon mobil, o cartelă telefonică, cablu și un acumulator suplimentar
- ARTICOLE DE IGIENĂ** precum hârtie igienică, hârtie umedă de mâini, săpun, șampon, deodorant, pastă de dinți, periuță de dinți, saci de bucătărie .
- ARTICOLE PENTRU COPII** precum jocuri, în funcție de vârsta membrilor familiei, cărți de colorat, creioane, jucării pentru copii
- ACTE PERSONALE** precum carte de identitate, carnet de asigurări medicale, bani, cecuri, numere de telefon importante

**Rucsacul pentru situații de urgență trebuie să conțină lucruri esențiale, să fie mic, rezistent la apă, să fie păstrat într-un loc sigur și să fie ușor de găsit.**