



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:
.....

< ÎNDOAIE
AICI >

CONTACT ÎN CAZUL UNEI URGENȚE

Nume:
Mobil: Telefon fix:
Adresă:

Nume:
Mobil: Telefon fix:
Adresă:

LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN LOCALITATE

Adresă:
Instrucțiuni:
.....

Adresă:
Instrucțiuni:
.....

< ÎNDOAIE
AICI >

ALTE RUDE

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

< ÎNDOAIE
AICI >

LOCURI DE ÎNTÂLNIRE ÎN AFARA LOCALITĂȚII

Adresă:
Instrucțiuni:
.....

Adresă:
Instrucțiuni:
.....

< ÎNDOAIE
AICI >

GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ

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

ALTE CONTACTE IMPORTANTE

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

GRĂDINIȚĂ, ȘCOALĂ ȘI LOC DE MUNCĂ

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

ALTE INFORMAȚII IMPORTANTE

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



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, periută 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.