

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- **Deplasările** sunt recomandate **în primele ore ale dimineții sau seara**, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- **Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens**, între orele 11.00-18.00;
- **Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;**
- **Beți 1,5-2 litri de lichide** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici);
- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat, insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantități mari;
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autoturisme;
- **Cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite **capacitatea de adaptare a organismului;**
- **Persoanele care suferă** de diferite afecțiuni **își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă, se vor reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, **se vor alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.**

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

- PREVENIREA INCENDIILOR -

Prevenirea incendiilor

În perioadele caniculare sau secetoase, *Comitetele Locale pentru Situații de Urgență* din zonele cu risc crescut de incendiu și administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate, *trebuie să elaboreze programe speciale de măsuri* pentru prevenirea incendiilor specifice, care să cuprindă:

- *identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu*, în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice;

- *asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere* și a rezervelor de substanțe stingătoare;

- *asigurarea protejării* față de efectul direct al razelor solare a *recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune*, prin depozitare la umbră;

- *verificarea utilajelor agricole* folosite la recoltarea cerealelor păioase, astfel încât să nu constituie surse de aprindere și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție;

- *restricționarea efectuării*, în anumite intervale din timpul zilei, a *unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea de incendii*, prin degajări de substanțe volatile sau supraîncălziri excesive;

- *intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole* și în locuri cu vegetație forestieră, mai ales cele frecventate pentru agrement;

- *interzicerea arderilor de miriști, turbării, litiera pădurii, stuf, tufărișuri sau vegetație ierboasă, conform prevederilor OUG 195/2005, art.94, lit. n.*