

MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

1. 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);
2. Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic între orele 11.00-18.00;
3. Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
4. Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
5. Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele de valoare calorică mică;
6. Evitați băuturile ce conțin cafeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
7. Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
8. Nu consumați alcool (inclusiv bere)- vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
9. Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistența ori de câte ori au nevoie;

10. Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
11. Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
12. Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
13. 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;
14. Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va 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 A INCENDIILOR PENTRU PERIOADELE CANICULARE

1. Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt;
2. Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în incintele unităților, în zonele de agreement și în gospodăriile populației se face numai în locuri special amenajate, în condiții și la distanțe care să nu permit propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți;
3. Asigurarea protejării față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și altor tipuri de ambalaje care conțin substanțe inflamabile sau gaze lichefiate sub presiune;
4. Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locuri cu pericol de explozie: gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi, respectiv 10 m față de material sau substanțe combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei, etc.;
5. Utilizarea focului deschis nu se admite fără a fi supravegheat permanent și asigurat prin măsuri preventive corespunzătoare;
6. Prevenirea jocului copiilor cu focul în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, aceasta constituind o obligație a persoanelor care răspund, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

**MĂSURI DE PREVENIRE
A INCENDIILOR DE VEGETAȚIE USCATĂ, STUF, MIRIȘTI ȘI TUFĂRIȘURI**

Pentru prevenirea incendiilor de SE INTERZICE:

- a) Folosirea focului deschis pentru igienizare, aderea deșeurilor sau resturilor combustibile, ori pentru curățarea terenurilor;
- b) Utilizarea focului deschis pentru prepararea hranei în condiții meteorologice de vânt sau în zonele afectate de uscăciune;
- c) Utilizarea focului deschis la distanțe mai mici de 10 m față de construcții, instalații, căi de comunicații, culturi agricole ori păduri și pajiști, respectiv 40 m față de spații și locuri cu pericol de incendiu (depozite de furaje, gaze și lichide combustibile, ori alte materiale ușor inflamabile sau cu pericol de explozie);
- d) Utilizarea focului deschis după asfințitul soarelui ori abandonarea jarului și a resturilor nestinse;
- e) Fumatul fără respectarea normelor de securitate la incendiu sau în locuri cu pericol de incendiu;
- f) Abandonarea deșeurilor de sticlă ori de plastic. Distrugerea acestor deșeuri se face prin colectare selective în locuri special amenajate;
- g) Utilizarea focului deschis fără supravegherea permanentă de către persoane pregătite și instruite să intervină pentru stingerea eventualelor incendii.