

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

I. 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, mușețel, urzici);

- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;

- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;

- **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;

- **Mentineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-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 va reduce intensitatea și ritmului activităților fizice, **se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

II. Prevenirea incendiilor

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile județene sau locale din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, 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.

- **Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt**; locurile cu pericol de incendiu, în care se aplică această interdicție, se stabilesc și se marchează de persoanele în drept.

- **Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis** în incintele unităților, în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face **numai în locuri special amenajate**, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.

- **Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locurile cu pericol de explozie**: gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi etc., **respectiv 10 m față de materiale sau substanțe combustibile**: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei etc., fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare.

- **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.