



MĂSURI SPECIFICE PRIVIND PRELUNGIREA PERIOADEI DE CANICULĂ

Având în vedere că în această perioadă se prognozează temperaturi foarte ridicate, valul de caniculă poate afecta persoanele care se expun mult timp la soare, dar pot favoriza și producerea incendiilor . *

Pentru siguranța dumneavoastră, în perioadele caniculare vă rugăm să respectați următoarele măsuri de prevenire.

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;
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11 – 18;
- 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);
- Mâncăți fructe și legume sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă);
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu 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 dezabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copii/ animalele de companie singuri/ singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilului 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 ritmul 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.



MĂSURI SPECIFICE PENTRU PREVENIREA INCENDIILOR

- 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 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 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, respectiv 10 m față de materialele sau substanțele combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei, 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.