



CĂTRE,

***Primăriile Sectoarelor 1÷6 ale Municipiului București
Primăria orașului/comunei
Doamnei/domnului Primar***

Având în vedere atenționările de caniculă prognozate pentru perioada următoare care indică creșterea temperaturilor corelat cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă, vă transmitem alăturat măsurile de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare spre afișare la punctele de informare preventivă sau în locurile des frecventate de cetățeni (ex. sediul primăriei, căminul cultural, lăcașuri de cult, unități de comerț, etc.).

De asemenea, prin activitățile desfășurate de componenta preventivă din cadrul serviciilor voluntare pentru situații de urgență constituite la nivelul administrațiilor publice locale/serviciul voluntar pentru situații de urgență, vor fi intensificate activitățile de informare a cetățenilor privind măsurile și condițiile în care se pot desfășura igienizări ale terenurilor prin utilizarea focului deschis.

Pe timpul desfășurării de către membrii serviciilor voluntare pentru situații de urgență la gospodăriile cetățenești, a activităților specifice de informare a populației, se vor menționa regulile ce trebuie respectate pentru prevenirea incendiilor la arderea resturilor vegetale, a gunoaielor, deșeurilor și a altor materiale combustibile, precum și condițiile legale pentru arderea vegetației uscate de pe terenurile agricole și consecințele nerespectării prevederilor legale.

Totodată, vă anexăm alăturat prezentei adrese, măsurile de prevenire pentru perioadele caniculare.

INSPECTOR ȘEF

Colonel



dr. ing. ȘCHIOPU ORLANDO CĂTĂLIN

Se transmite pe e-mail

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE -POPULAȚIE-

Având în vedere atenționările de caniculă prognozate pentru perioada următoare, privind incidența atenționărilor / avertizărilor de caniculă, vă transmitem principalele măsuri de prevenire ce trebuie luate înainte de începerea sezonului cald:

- **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):
- **Evitarea aglomerațiilor, 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 calde (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 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;
- **Mențineți 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 anumite 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 se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.