



MASURI DE PREVENIRE PERSOANE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- ✓ Creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- ✓ Hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- ✓ Alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete;
- ✓ Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- ✓ Este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- ✓ Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbracaminte ușoară din fibre naturale, precum și pălării de protecție pe cap;
- ✓ Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- ✓ Menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dușuri pe zi.

ATENȚIE: Dacă organismul nu reușește să-și mențină temperatura în jur de 37 grade Celsius sau pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat pot apărea:

- ✓ Crampele de căldură
- ✓ Insolajia
- ✓ Epuizarea
- ✓ Șocul hipertermic.

MASURI DE PREVENIRE PERSOANE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- ✓ Acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
- ✓ Se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fără adaos de conservanti;
- ✓ Este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- ✓ Utilizarea unui echipament corespunzator, din fibre naturale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- ✓ reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- ✓ asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- ✓ alternarea efortului dinamic cu cel static;
- ✓ alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- ✓ asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- ✓ asigurarea echipamentului individual de protecție;
- ✓ asigurarea de dușuri.

MASURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR

- ✓ Asigurarea surselor și rezervelor de apă necesare alimentării autospecialelor de intervenție în caz de incendiu;
- ✓ În pădure sunt interzise: utilizarea focului deschis în afara locurilor amenajate sau aruncarea la întâmplare a țigărilor și chibriturilor aprinse; parcare autoturismelor, instalarea corturilor și a suprafețelor de picnic în afara locurilor special amenajate în acest sens;
- ✓ Asigurarea protejării față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin lichide inflamabile sau gaze lichefiate sub presiune;
- ✓ Autoritățile publice locale și operatorii economici cu pericole de incendii specifice în astfel de situații, vor intensifica numărul de acțiuni preventive; În perioadele de caniculă și secetă prelungită arderea miriștii, vegetației uscate și a resturilor vegetale este interzisă; 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;
- ✓ Supravegherea permanentă a copiilor în vederea preintampinării jocului acestora cu focul.



MASURI DE PROTECTIE A POPULATIEI

- ✓ Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- ✓ Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- ✓ Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- ✓ Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- ✓ Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- ✓ Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- ✓ Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- ✓ Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- ✓ Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- ✓ Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- ✓ Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- ✓ Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

MASURI DE PROTECTIE A COPIILOR

- ✓ Dați copilului să consume, în mod regulat, lichide proaspete, chiar dacă acesta nu vi le cere, și ajutați-l să le bea;
- ✓ Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate;
- ✓ Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul;
- ✓ Evitați să scoateți copilul din casă, pe perioada de caniculă, mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni) ;
- ✓ În cazul în care ieșiți cu copilul, îmbrăcați-l lejer, chiar dacă are până la 9 luni.
- ✓ Nu uitați să-i protejați capul cu o pălărie de soare;
- ✓ Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme;
- ✓ Nu este recomandat scăldatul în apă rece.

NUMAR UNIC DE URGENTA



Cel mai important lucru într-o situație de urgență este să **apelați 112 cât de repede posibil**, astfel încât persoanele implicate să primească ajutor fără întârziere.

BIROUL MONITORIZARE SITUATII DE URGENTA

CAMPANIE DE INFORMARE PREVENTIVA



MASURI DE PROTECTIE A POPULATIEI SI PREVENIRE A INCENDIILOR IN SEZONUL CALD

- CANICULA -



Materialul de informare preventiva poate fi vizualizat si online pe <http://www.primariatecuci.ro/biroul-de-monitorizare-a-situatiilor-de-urgenta/>