

MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -

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, pălirii 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 (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 (scurile carbogazoase) în cantitate mare;**
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;**
- **Nu consumați alcool - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;**
- **Mentțineți 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;**
- **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.**

- **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.

II. Prevenirea incendiilor de vegetație și de miriști.

În condițiile în care se obțin aprobările cerute de legislația în vigoare, arderea miriștii se face cu respectarea următoarelor **măsuri:**

- a) **condiții meteorologice fără vânt;**
- b) **parcelarea miriștii în suprafețe de maximum 10 ha, prin fâșii arate;**
- c) **izolarea zonei de ardere** față de căi de comunicație, construcții, culturi agricole vecine, instalații, fond forestier, prin executarea de fâșii arate;
- d) **desfășurarea arderii numai pe timp de zi;**
- e) **asigurarea până la finalizarea arderii a personalului de supraveghere și stingere** a eventualelor incendii;
- f) **asigurarea pentru suprafețe de ardere mai mici de 5 ha a substanțelor și mijloacelor de stingere necesare;**
- g) **asigurarea, în cazul suprafețelor de ardere mai mari de 5 ha, a unui plug, a unei cisterne cu apă, a mijloacelor de tractare și a personalului de deservire.**