

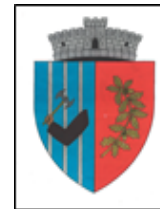
RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN VEDEREA PREVENIRII INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Sa evite pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11-18;
- Dacă exista aer condiționat, sa regleze aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambiantă;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grd. C.
- Dacă nu exista aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, sa petreacă 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Sa va purta pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei, sa se facă dușuri călduțe, fără a se șterge de apă;
- Se va consuma zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta sa apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă sau echivalentul acestuia la fiecare 15-20 minute;
- Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Sa se evite băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, Cola) sau de zahăr sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice;
- Se va consuma fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Se va evita activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit);
- Se va avea grijă de persoanele dependente (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu se solicită;
- Se va păstra contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Cum se va putea limita creșterea temperaturii în locuințe:
- se va închide ferestrele expuse la soare, se vor trage jaluzelele/draperiile;
- Se va ține ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Se vor deschide ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Se va stinge sau se va scădea intensitatea luminii artificiale;
- Se va închide orice aparat electrocasnic, de care nu se va avea nevoie.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- Se vor reduce deplasările la cele esențiale;
- Nu se vor face deplasări între orele 11-17;
- Se vor consuma lichide între 2-4 litri pe zi;
- Nu se va consuma alcool;
- Dacă se fac tratamente pentru afecțiuni cronice, se vor lua medicamentele în mod regulat, cu multă apă;



- Nu se vor scoate copii sub trei ani afară decât înainte de ora 9 dimineața, și după ora 20;
- Se vor evita mâncărurile grele și mesele copioase;
- Se vor folosi serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate se va anunța telefonic medicul de familie.

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN VEDEREA
PREVENIRII INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE SECETA
PRELUNGITA**

Având în vedere temperaturile ridicate și lipsa precipitațiilor, se impun a se lua măsuri suplimentare privind paza și protecția împotriva incendiilor (P.S.I.) a suprafețelor cultivate cu cereale și în curs de recoltare a cerealelor. În scopul preîntâmpinării apariției și extinderii unor incendii cetățenii au de respectat următoarele obligații:

- Dotarea utilajelor agricole cu echipamente pentru stingerea incendiilor.
- Dotarea mijloacelor de transport care au acces în lan cu dispozitive de protecție împotriva producerii de scântei la tobele de esapament.
- Recoltarea în lan trebuie să se facă din direcția opusă vântului dominant.
- Respectarea distanței minime de siguranță la care se poate aprinde focul deschis – 100 m față de liziera pădurii;
- Nu se vor lăsa nesupravegheate focurile deschise;
- Arderea resturilor vegetale se face numai pe terenuri pregătite, cu luarea de măsuri ce se impun pentru împiedicarea propagării focului în fondul forestier;
- La apropierea nopții sau la terminarea acțiunii de ardere este obligatoriu stingerea totală a focurilor;
- Nu se vor arunca la întâmplare țigările și chibriturile nestinse.