



Către,

COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

- *Domnului primar, președinte al Comitetului Local pentru Situații de Urgență –*

Având în vedere precizările Dispoziției Secretarului de Stat, Șef al Departamentului pentru Situații de Urgență nr. 894 din 20.06.2021, vă transmit anexat, anexa nr. 1 la dispoziția sus menționată, *Masuri de prevenire pentru perioadele caniculare*, în vederea diseminării acesteia către populația și operatorii economici de pe raza UAT-ului.

Cu stimă,

p.INSPECTOR ȘEF
d. PRIM ADJUNCT
Maior,

SOCACI GEORGE



**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, 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, mușțel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți 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 oferii-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 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 se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.