



## RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL CANICULEI ȘI ÎN PERIOADA - SEZONULUI ESTIVAL

- **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);
- **PURTAȚI HAINE LEJERE**, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- **CONSUMAȚI 1,5 - 2 LITRI DE LICHIDE** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (ex. soc, mușețel, urzică);
- **CONSUMAȚI FRUCTE ȘI LEGUME** (pepene, prune, roșii) **SAU IAURT** (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați echilibrat și variat în special produse cu valoare calorică mică;
- **EVITAȚI AGLOMERAȚIILE, EXPUNEREA LA SOARE, EFORTUL FIZIC INTENS** între orele **11.00-18.00**;
- **EVITAȚI BĂUTURILE CE CONȚIN COFEINĂ** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucidurile carbogazoase) în cantitate mare;
- **EVITAȚI PE CÂT POSIBIL ALIMENTELE CU UN CONȚINUT SPORIT DE GRĂSIMI**, în special de origine animală;
- **MENTĂINEȚI LEGĂTURA CU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ** (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de sănătatea acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **NU LĂSAȚI COPIII/** animalele de companie singuri/ singure în autoturisme;
- **NU CONSUMAȚI ALCOOL** – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **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 cu 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 CELE DE REPAUS**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

**Protecția persoanelor angajate, pe vreme caniculară este reglementată, prin O.U.G. nr. 99/2000.**

# MĂSURI DE PREVENIRE

## PENTRU PERIOADELE CANICULARE

### 1. PREVENIREA INCENDIILOR

În perioadele caniculare sau secetoase, administratorii operatorilor/ agenților economici/conducătorii instituțiilor din zonele și sectoarele de activitate cu risc crescut de apariție a incendiilor sunt obligați să elaboreze programe speciale de măsuri pentru prevenirea incendiilor specifice, care să cuprindă:

- **Identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu** pe fondul creșterii temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsuri de protecție specifice;
- **Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere** și a rezervoarelor de/cu substanțe specifice de stingere;
- **Asigurarea protejării** față de efectul direct a razelor solare a **recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune**, prin depozitare la umbră.
- **Restricționarea efectuării**, în anumite intervale din timpul zilei, a unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea unor incendii prin degajări de substanțe volatile sau, supraîncălziri excesive.
- **Intensificare activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole și în locurile cu vegetație forestieră**, mai ales cele frecventate pentru agrement.
- **Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt**; locurile cu pericol de incendiu, în care se aplică această interdicție, se stabilesc și se marchează de persoanele în drept.
- **Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis** în incintele unităților, în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face **numai în locurile special amenajate**, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.
- **Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locurile de pericol de explozie: gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi etc., respectiv 10 m față de materiale sau substanțe combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei, etc., fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare.**
- **Prevenirea jocului copiilor cu focul** în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, acesta **constituind o obligație a persoanelor care răspund**, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

### 2. 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:

- condiții meteorologice **fără vânt**;
- parcelarea miriștii în **suprafețe de maximum 10 ha**, prin fâșii arate;
- **izolarea zonei de ardere** față de căile de comunicație, construcții, culturi, fond forestier – prin executarea de fâșii arate;
- desfășurarea activității de ardere, **obligatoriu numai pe timp de zi**;
- asigurarea până la finalizarea arderii a **personalului de supraveghere și stingere** a eventualelor incendii;
- asigurarea pentru **suprafețe de ardere mai mici de 5 ha a substanțelor și mijloacelor de stingere necesare** (rezervoare cu apă, stingătoare, etc.);
- 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**;