

## MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE PENTRU POPULAȚIE

- ❖ **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, mușetel, urzici), evitarea consumului băuturilor alcoolice sau al celor cu cafeină sau zahăr (carbogazoase);
- ❖ **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncarea echilibrată și variată insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- ❖ **Evitați băuturile ce conțin cafeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr;
- ❖ **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;
- ❖ **Mentineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora, oferindu-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 membrii familiei;
- ❖ **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.

## MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE PENTRU PREVENIREA INCENDIILOR

### I. Prevenirea incendiilor.

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile județene sau locale din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate trebuie 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 în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice.

- ❖ Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere și a rezervelor de substanțe stingătoare.

- ❖ Asigurarea protejării față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitare la umbră.

- ❖ Verificarea utilajelor agricole folosite la recoltarea cerealelor păioase astfel încât să nu constituie surse de aprindere, și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție.

- ❖ 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.

- ❖ Intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole și în locuri 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 locuri 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 cu 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, aceasta constituind o obligație a persoanelor care răspund, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

**II. Perioada caniculară poate fi însoțită de o creștere a numărului incendiilor de vegetație și în special a celor 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.