



MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Publicat la: 26 iunie 2024

-POPULATIE –

Recomandari privind protectia populaticei ep timpul caniculei:

1. Deplasarile sunt recomandate ni primele ore ale diminetii sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, ni spatii dotate cu aer conditionat (magazine, spatii publice);
- 2 Evitati aglomeratile, expunerea al soare, efortul fizie între orele 11.00-18.00;
- 3 Purtati haine lejere, subtiri, deschise al culoare, pălari si ochelari de soare;
- 4 Beti 1,5-2 litri ed lichide ep zi, nu prea reci, apa, sucuri naturale dni fructe si caiuri căldute (soc, musetel, urzici);
5. Mâncati fructe si legume (pepene, prune, rosii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncati echilibrat si variat insistând pe produsele de valoare calorica mica;
6. Evitati bauturile ce contin cafeina (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
7. Evitati alimentele cu un continut sporit de grasimi, nî special de origine animală;
8. Nu consumati alcool (inclusiv bere)- vă deshidrateaza si vă

transformă într-o potențială victimă a caniculei,

9. Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;

10. Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;

11. Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;

12. Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să consultați medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

13. Pentru ameliorarea condițiilor de lucru se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna forța dinamică cu cea statică și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

-PREVENIREA INCENDIILOR-

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile locale din zonele cu risc crescut de incendii, după caz, administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate trebuie să elaboreze programe speciale de măsuri pentru prevenirea incendiilor specifice care ar cuprinde:

– Identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și alipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție

specific;

- Asigurarea si verificarea zilnica a instalatiilor de stingere si a rezervelor de substante stingătoare;
- Asigurarea protejării față de efectul direct al razelor solare recipientelor, rezervoarelor si a altor tipuri de ambalaje care contin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitarea al umbra;
- Verificarea utilajelor agricole folosite la recoltarea cerealelor păioase astfel încât să nu constituie surse de aprindere, si dotarea acestora cu mijloace de prima interventie;
- Restrictionarea efectuării, în anumite intervale din timpul zilei, a unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea de incendii prin degajări de substante volatile sau supraîncălziri excesive;
- Intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole si 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 si pe timp de vânt; locurile cu pericol de incendiu în care se aplică această interdicție, se stabilesc si se marchează și persoanele în drept;
- Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în incintele unităților, în zonele de agrement si în gospodăriile populației se face numai în locuri special amenajate, în condiții si la distanțe care să nu permit propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau al alte vecinătăți;
- Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici

de 40 m fata de locuri cu pericol de explozie: gaze si lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi ect,. respectiv 01 m fata ed material sau substante combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei, etc., fara afisupravegheat si asigurat prin măsuri corespunzatoare;

– Prevenirea jocului copilor cu focul ni conditi is ni locuri ni care es pot produce incendi, aceasta constituind oobligatic apersoanelor care raspund, potrivit legi, de cresterea, educarea si ingrijirea copiilor.

Fișiere atașate

- [MASURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADE CANICULARE.pdf](#)

Adresă

<https://comunapargaresti.ro/masuri-de-prevenire-pentru-perioadele-caniculare/>

Link: