

ROMÂNIA



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL BRĂILA  
PREFECT**

**ORDIN**

**privind: aprobarea Planului de măsuri pentru prevenirea și atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației la nivelul județului Brăila, pentru anul 2021**

Luând în considerare prevederile Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 99/2000 privind *măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă*;

Având în vedere prevederile Hotărârii Guvernului nr. 580/2000 pentru *aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Ordonanței de Urgență a Guvernului nr. 99/2000 privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă*;

Ținând seama de Dispoziția Secretarului de Stat, Șef al Departamentului pentru Situații de Urgență, dr. Raed Arafat, înregistrată cu nr. 894/20.06.2021 privind *măsurile dispuse pentru prevenirea și gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce datorită prognozei meteorologice care indică creșterea temperaturilor, corelat cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă*;

În conformitate cu prevederile Ordinului comun al ministrului internelor și reformei administrative, ministrului sănătății publice, ministrului muncii, familiei și egalității de șanse și ministrului mediului și dezvoltării durabile nr. 247/1235/631/1130 din 10.07.2007 privind *aprobarea Planului de măsuri vizând realizarea acțiunilor de cooperare între prefecți și primari, în calitatea acestora de președinți ai comitetelor județene pentru situații de urgență, respectiv ai comitetelor locale pentru situații de urgență și autoritățile de sănătate publică, pentru atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației*;

În baza prevederilor art. 1 alin. (2), art. 3 lit. a) și ale art. 4 alin. (1) lit. a) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 21/2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență, cu modificările și completările ulterioare, ale prevederilor Anexei nr. 2 pct. 8.5 și ale pct. 1.2. lit. a) din Anexa 3 din Hotărârea de Guvern nr. 557/2016 privind managementul tipurilor de risc;

În temeiul prevederilor art. 6 lit. g) și ale art. 9 alin.(1) din Legea nr. 139/2000 privind activitatea de meteorologie, republicată, cu modificările și completările ulterioare, ale art. 3 alin. (2), lit. d) și e) din Legea nr. 216/2004 privind înființarea Administrației Naționale de Meteorologie, cu modificările și completările ulterioare; ale art. 57 alin. (1) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare, și ale art. 7 alin. (5) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 30/2007 privind organizarea și funcționarea Ministerului Administrației și Internelor, cu modificările și completările ulterioare,

Având în vedere adresa nr. 1.923.350/22.06.2021 a Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Dunărea” al Județului Brăila, înregistrată la Instituția Prefectului - Județul Brăila sub nr. 9900/23.06.2021;

În baza referatului de aprobare nr. \_\_\_\_\_;

În temeiul prevederilor art. 275, alin. (1) și alin. (6) și ale art. 257 alin. (1) lit. a) din Ordonanța de Urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare,

**Prefectul județului Brăila emite prezentul**

**ORDIN:**

**Art. 1.** Se aprobă *Planul de măsuri pentru prevenirea și atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației la nivelul județului Brăila, pentru anul 2021*, prevăzut în Anexa nr. 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

**Art. 2.** Primarii unităților administrativ – teritoriale vor lua măsuri pentru afișarea în locuri publice a *Recomandărilor pentru populație referitoare la prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi ridicate*, cuprinse în Anexa nr. 2, care face parte integrantă din prezentul ordin.

**Art. 3.** Începând cu data emiterii prezentului ordin, încetează aplicabilitatea Ordinului Prefectului nr. 257 din 01.07.2020.

**Art. 4.** Prin grija Serviciului „Conducerea serviciilor publice deconcentrate, strategii și politici guvernamentale și situații de urgență” al Instituției Prefectului - Județul Brăila, prezentul ordin va fi comunicat celor interesați și se va aduce la cunoștință publică prin afișare pe site-ul instituției, <http://br.prefectura.mai.gov.ro>.

**PREȘEDINTELE COMITETULUI JUDEȚEAN PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ BRĂILA  
PREFECT,  
Nicușor CIOCAN**



Avizat pentru legalitate

: Șef serviciu, Dana Florentina Galan

Brăila, 28.06.2021  
Nr. 274

**PLAN DE MĂSURI**  
**PENTRU PREVENIREA ȘI ATENUAREA EFECTELOR TEMPERATURILOR RIDICATE**  
**ASUPRA POPULAȚIEI LA NIVELUL JUDEȚULUI BRĂILA, PENTRU ANUL 2021**

Nr. crt.	Măsura	Cine răspunde	Termen	Obs.
1	Recepția și transmiterea operativă a atenționărilor / avertizărilor meteorologice către instituții și toate comitetele locale pentru situații de urgență în vederea aplicării măsurilor specifice.	I.S.U.J. Brăila	La primirea atenționărilor / avertizărilor meteorologice	
2	Notificarea operatorilor economici sursă de risc ridicat de incendiu, privind obligația acestora de adoptare a măsurilor speciale de protecție a instalațiilor și capacităților de producție și depozitare, de gestionare a deșeurilor și de asigurare a intervenției în cazul producerii incendiilor.	I.S.U.J. Brăila	Permanent de la declanșarea fenomenului de caniculă / secetă	
3	Identificarea spațiilor climatizate unde se poate acorda asistență medicală pentru perioadele cu temperaturi crescute (> 35° C).	D.S.P. Brăila	La apariția fenomenului de caniculă / secetă	
4	Popularizarea în rândul cetățenilor a semnificației codurilor de culori, recomandărilor ce trebuie luate de către aceștia pentru diminuarea efectelor temperaturilor ridicate, în scopul protejării stării de sănătate, a spațiilor climatizate care pot fi utilizate de către populație în perioadele cu temperaturi crescute (> 35° C) și afișarea acestora pe site-urile instituțiilor.	Instituția Prefectului - Județul Brăila, D.S.P. Brăila	La apariția fenomenului de caniculă / secetă până la depășirea fenomenului	
5	Intensificarea acțiunilor de informare preventivă a populației pentru crearea mentalității necesare asigurării autoprotecției comunităților locale.	I.S.U.J. Brăila, Președinții C.L.S.U.	La declanșarea fenomenului de caniculă / secetă	
6	Realizarea unor pliante cuprinzând măsuri de prevenire a producerii incendiilor la vegetația uscată, culturi agricole și fond forestier, pliante ce vor fi transmise comunităților locale, pentru a fi distribuite locuitorilor prin grija primarilor și a membrilor serviciilor voluntare pentru situații de urgență.	Consiliul Județean Brăila, I.S.U.J. Brăila, Președinții C.L.S.U.	La declanșarea fenomenului de caniculă / secetă	
7	Efectuarea de către fiecare C.L.S.U. a analizei situației alimentare cu apă potabilă a localității și informarea S.G.A. și I.S.U.J. Brăila despre un eventual deficit de apă.	Președinții C.L.S.U.	La apariția fenomenului de caniculă / secetă	
8	Actualizarea și centralizarea datelor referitoare la persoanele în vârstă sau cu dizabilități fizice și singure prin preluarea informațiilor de la C.L.S.U.	I.S.U.J. Brăila	La apariția fenomenului de caniculă / secetă	

Nr. crt.	Măsura	Cine răspunde	Termen	Obs.
9	Întocmirea de către comitetele locale pentru situații de urgență pe baza datelor proprii și a celor de la Direcția pentru Agricultură Județeană Brăila, a situațiilor cu terenurile agricole de pe raza unității administrativ-teritoriale (suprafețe, proprietari) și a planurilor proprii privind combaterea secetei și a fenomenelor de incendiere intenționată.	I.S.U.J. Brăila, Președinții C.L.S.U., Președintele de Asociații Agricole	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
10	Intensificarea controalelor privind utilizarea focului în spații deschise (gospodării cetățenești, rampe de gunoi, izlazuri, zone de agrement, culturi agricole și miriști etc.) desfășurate de componenta preventivă a serviciilor voluntare și private pentru situații de urgență.	Președinții C.L.S.U., Șefii SVSU	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
11	Asigurarea protejării fondului forestier prin desfășurarea unor acțiuni comune de verificare a respectării normelor, regulilor și măsurilor de apărare împotriva incendiilor la fondul forestier, în special în zonele predispuse afluenței turiștilor.	I.S.U.J. Brăila, Direcția Silvică Brăila, Comisariatul Județean Brăila al Gărzii Naționale de Mediu	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
12	Verificarea stării dotărilor pentru intervenție existente la nivelul unităților silvice.	I.S.U.J. Brăila, Direcția Silvică Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
13	Pe perioada de week-end, în zonele de agrement împădurite se vor constitui echipe din lucrători silvici pentru a preveni producerea de incendii.	Direcția Silvică Brăila	Pe perioada de week-end, după declanșarea fenomenului de caniculă / secetă	
14	Pregătirea și asigurarea unor autospeciale și cisterne pentru transportul apei potabile către populație în cazul apariției unor necesități urgente.	I.S.U.J. Brăila, Președinții C.L.S.U.	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
15	Verificarea cursurilor de apă din județ, a tronsoanelor de râu secate, a fântânilor cu nivel redus și secate, precum și a puțurilor executate pentru asigurarea surselor suplimentare de apă în caz de secetă și raportarea periodică a situației acestora la I.S.U.J. Brăila – COJ.	C.L.S.U., S.G.A. Brăila, D.S.P. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
16	Cunoașterea permanentă a situației surselor de apă de suprafață și de adâncime, verificarea stării de folosință a acestora (rețeaua publică de hidranți, fântâni și puțuri forate, rezervoare de apă potabilă și menajeră, locuri de alimentare a autospeciilor pe cursurile de apă, canale de irigații și desecare) și reactualizarea bazelor de date privind aceste surse.	C.L.S.U., S.G.A. Brăila, I.S.U.J. Brăila, Compania de Utilități Publice „Dunărea” Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	

Nr. crt.	Măsura	Cine răspunde	Termen	Obs.
17	Constituirea/funcționarea unor puncte de prim ajutor în locurile cele mai aglomerate din orașe și comune (unde este cazul) în vederea asigurării unor măsuri primare de ajutor pentru cetățenii aflați în dificultate.	Consiliul Județean Brăila, D.S.P. Brăila, C.L.S.U.	La apariția fenomenului de caniculă până la depășirea acestuia	
18	Monitorizarea suprafețelor care se pot iriga pentru diminuarea efectelor secetei asupra culturilor.	Direcția pentru Agricultură Județeană Brăila	Pe timpul fenomenului de secetă	
19	Identificarea suprafețelor de culturi agricole care nu mai pot fi recuperate pentru producția de cereale și care pot fi recoltate pentru furajarea animalelor.	Direcția pentru Agricultură Județeană Brăila	Până la terminarea recoltării	
20	Monitorizarea calității apei și luarea măsurilor necesare pentru preîntâmpinarea îmbolnăvirilor.	D.S.P. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
21	Identificarea și întocmirea unei situații cu operatorii economici din județ care pot pune la dispoziția C.J.S.U. și C.L.S.U. (la cererea acestora) mijloace pentru alimentarea populației și animalelor în cazul secării surselor de apă existente.	I.S.U.J. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
22	Adaptarea programului de desfășurare a unor manifestări cultural-sportive, în funcție de temperaturile ridicate și interzicerea desfășurării acestora la orele când acestea sunt foarte ridicate.	C.L.S.U.	Pe timpul fenomenului de caniculă	
23	Intensificarea schimbului de informații și date și menținerea cooperării între instituțiile cu atribuții în diminuarea efectelor caniculei și structurile locale ale M.A.I.	Toate instituțiile cu atribuții în diminuarea efectelor caniculei	Permanent	
24	Intensificarea acțiunilor de verificare și control în scopul prevenirii apariției bolilor la animale transmisibile la om, precum și a celor vizând condițiile de păstrare a produselor alimentare.	D.S.V.S.A. Brăila, O.J.P.C. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
25	Verificarea îndeplinirii condițiilor specifice de bunăstare a animalelor.	D.S.V.S.A. Brăila	Permanent de la declanșarea fenomenului de secetă	
26	Interzicerea blocării albiilor de râu în vederea asigurării debitelor salubre în aval.	C.L.S.U., S.G.A. Brăila	Permanent	
27	Sprijinirea compartimentelor de prevenire din cadrul S.V.S.U. al localităților pentru desfășurarea activităților de prevenire a incendiilor.	I.S.U.J. Brăila	Permanent de la declanșarea fenomenului de secetă	
28	Acordarea asistenței tehnice de specialitate reprezentanților administrației publice locale și operatorilor economici pentru asigurarea măsurilor de apărare împotriva incendiilor specifice perioadelor secetoase.	I.S.U.J. Brăila	Permanent de la declanșarea fenomenului de secetă	
29	Asigurarea cantității minime de apă necesară pe zi pentru un locuitor, de 50 l, pentru acoperirea necesarului fiziologic, igienei individuale și preparării hranei.	Compania de Utilități Publice „Dunărea”	Pe timpul fenomenului de caniculă	

Nr. crt.	Măsura	Cine răspunde	Termen	Obs.
		Brăila		
<b>LA COD – VERDE (&lt; 35°C în intervalul orar 11.00 – 17.00)</b>				
1	Identificarea grupurilor de populație care prezintă risc crescut de evoluție nefavorabilă a stării de sănătate în condiții de caniculă.	D.S.P. Brăila, C.L.S.U.	Pe timpul fenomenului de caniculă	
2	Sprijinirea C.L.S.U. în vederea verificării calității apei distribuite populației și aplicarea unor măsuri concrete pentru curățirea, decolmatarea și dezinfectarea surselor de proveniență a apei	D.S.P. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă / secetă	
3	Identificarea unor surse de apă potabilă în vederea suplimentării necesarului de apă potabilă pentru populație și animale.	C.L.S.U., S.G.A. Brăila	Permanent de la declanșarea fenomenului de caniculă / secetă	
4	Sprijinirea persoanelor aflate în dificultate în vederea acordării de ajutor pe perioada de caniculă.	D.S.P. Brăila, Societatea de Cruce Roșie – Filiala Brăila, C.L.S.U.	Pe timpul fenomenului de caniculă	
5	Identificarea unor locuri (încăperi cu mobilier și ventilate) în vederea amenajării punctelor de prim ajutor.	C.L.S.U.	La declanșarea fenomenului de caniculă	
6	Constituirea de echipe mixte de control (Garda de Mediu, Poliție, I.S.U., Direcția pentru Agricultură, Direcția Silvică) în vederea executării unor controale la principalii operatori economici și proprietari de terenuri aflați pe căile de circulație rutieră cu un risc crescut pentru incendii de vegetație uscată și miriști.	Instituția Prefectului - Județul Brăila, I.S.U.J. Brăila	Pe timpul fenomenului de caniculă	
7	Suplimentarea numărului de ambulanțe și a personalului medical, creșterea nivelului de operativitate al acestora.	Serviciul Județean de Ambulanță	Pe timpul fenomenului de caniculă	
8	Asigurarea unor cantități suficiente de medicamente și materiale sanitare, creșterea numărului de controale de specialitate privind verificarea dispozițiilor legale referitoare la organizarea și funcționarea sistemului local de asistență medicală de urgență și prim ajutor calificat.	D.S.P. Brăila	La declanșarea fenomenului de caniculă	
9	Dotarea punctelor de prim ajutor medical cu personal suficient, echipamente și materiale sanitare corespunzătoare.	D.S.P. Brăila	La declanșarea fenomenului de caniculă	
10	Supravegherea calității produselor perisabile prin controlul lanțurilor frigorifice destinate alimentelor, precum și prin controlul lanțurilor de frig pentru medicamente și vaccinuri.	D.S.P. Brăila	La declanșarea fenomenului de caniculă	
11	Instruirea personalului medical și din unitățile medico-sociale, inclusiv a voluntarilor pentru asigurarea activităților de prevenție, precum și stabilirea necesarului de personal, echipamente și materiale sanitare corespunzătoare pentru punctele de prim ajutor.	D.S.P. Brăila	La declanșarea fenomenului de caniculă	

Nr. crt.	Măsura	Cine răspunde	Termen	Obs.
<b>LA COD - GALBEN (35 - 38°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) ȘI COD – PORTOCALIU (38 - 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00)</b>				
1	Mobilizarea asistenților comunitari și a mediatorilor sanitari pentru acordarea asistenței medicale persoanelor cu dependență socială, la domiciliul acestora.	D.S.P. Brăila	La instituirea codului galben sau portocaliu	
2	Intensificarea acțiunilor de control în vederea respectării normelor igienico-sanitare din unitățile de producție, fabricare, prelucrare, transport, distribuție și comercializare a alimentelor.	Inspekția Sanitară de Stat din cadrul D.S.P. Brăila, D.S.V.S.A.	La instituirea codului galben sau portocaliu	
3	Controlul respectării prevederilor O.U.G. nr. 99/2000 privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă.	Inspekția Sanitară de Stat din cadrul D.S.P. Brăila, Inspectoratul Teritorial de Muncă	La instituirea codului galben sau portocaliu	
4	Crearea sau suplimentarea spațiilor climatizate din spitale, în special la secțiile pentru copii, nou-născuți, persoane vârstnice, chirurgicale, în strânsă corelare cu recomandările D.S.P. Brăila.	Autoritățile publice locale care au în subordine unitățile sanitare, D.S.P. Brăila	La instituirea codului galben sau portocaliu	
5	Adaptarea programului de lucru de către instituțiile care lucrează cu publicul astfel încât să se evite deplasarea cetățenilor la orele când temperaturile sunt foarte ridicate.	Conducerea instituțiilor	La declanșarea fenomenului de caniculă	
6	Amenajarea unor puncte de distribuire a apei potabile către populație.	C.L.S.U.	La declanșarea fenomenului de caniculă	
7	Identificarea și folosirea voluntarilor și a ONG-urilor pentru aplicarea măsurilor de diminuare a riscurilor pentru sănătatea cetățenilor prin prevenirea fenomenului de deshidratare și hipertensiune.	D.S.P. Brăila, Societatea de Cruce Roșie – Filiala Brăila	La declanșarea fenomenului de caniculă	
8	Aprovizionarea populației și animalelor cu apă potabilă în zonele afectate de secetă.	I.S.U.J. Brăila	La cererea C.L.S.U.	
9	Mobilizarea resurselor umane, materiale și tehnice pentru asigurarea capacității optime de intervenție pentru acordarea primului ajutor și a tratamentului patologiei induse sau agravate de caniculă.	Serviciul Județean de Ambulanță	La instituirea codului galben sau portocaliu	
<b>LA COD - ROȘU (&gt;40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00)</b>				
1	Adaptarea programului de lucru de către angajatori, al instituțiilor care lucrează cu publicul și al furnizorilor de alimente și servicii, astfel încât deplasarea populației către acestea să se facă în afara intervalelor orare cu temperaturi extrem de ridicate.	Conducerea instituțiilor	La instituirea codului roșu	
2	Desfășurarea de acțiuni de control direcționate spre obiectivele cu cel mai mare risc imediat pentru sănătatea publică.	D.S.P. Brăila	La instituirea codului roșu	
3	Instituirea măsurilor de maximă urgență prin cooperarea cu alte instituții care au servicii de asistență medicală prespitalicească.	D.S.P. Brăila	La instituirea codului roșu	

**MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI**  
**PENTRU PERIOADELE CANICULARE**

***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, mușetel, urzici);
- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) **sau zahăr** (scurile 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;
- **Mentineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-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 vor 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.



## **RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU**

- a) evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 - 18.00;
- b) dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- g) beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
- h) nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) consumați 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;
- k) evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc.);
- l) aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- m) păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE**

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălărie de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT**

- a) acestea vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adaus de conservanți;
- c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

## **RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI**

*Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:*

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

*Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:*

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

## **RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU**

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00;
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.