



Către

Primăria _____

În atenția doamnei/domnului primar,

Având în vedere prognoza meteorologică care indică creșterea temperaturilor corelat cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă,

Ținând cont de necesitatea asigurării măsurilor de prevenire și gestionare a posibilelor situații de urgență ce se pot produce,

În temeiul prevederilor art. 1 din O.U.G nr. 1/2014 și ale art. 4 din OMAI nr. 155/2019 privind coordonarea activității și delegarea unor competențe în cadrul Ministerului Afacerilor Interne, cu modificările și completările ulterioare, a fost emisă Dispoziția nr. 894/20.06.2021.

În acest sens, vă adresăm rugămintea de a disemina la nivelul unității dumneavoastră administrativ-teritoriale **Anexa la Dispoziția nr.894/20.06.2021**, care stabilește o serie de **măsurile de prevenire pentru perioadele caniculare**.

Cu respect,

PREFECT
Cristina-Mara TOGĂNEL



**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 calde (soc, mușetel, urzici);
- **Măncați 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 (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;
- **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 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.