

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

➤ RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Evitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 gr. C.
- 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);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei, faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- 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 minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, Cola) sau de zahăr sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice;
- 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;
- Evitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Cum putem limita creșterea temperaturii în locuințe:
 - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile;
 - Tineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele scara 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 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 pe zi;
- Nu consumați alcool;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Nu scoateți copii sub trei ani afară decât înainte de ora 9.00 dimineața, și după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mescele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.

CĂTRE LOCUITORII ORAȘULUI ZĂRNEȘTI !!!! -MĂSURI DE PROTECȚIE A POPULAȚIEI ÎN PERIOADELE CANICULARE-

- deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul;
- evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens (mai ales între orele 11.00-18.00);
- purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării, șepci și ochelari de soare;
- consumați minimum 2 litri de lichid, nu prea reci (apă, ceaiuri, sucuri, etc.), evitați băuturile ce conțin cofeină sau zahăr în cantități mari și nu consumați alcool;
- evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală, consumați fructe, legume și iaurt(mâncați echilibrat și variază produse cu valoare calorică mică);
- mențineți legătura cu persoanele în vârstă(rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora, oferiți-le sprijinul la nevoie sau anunțați autoritățile competente să le sprijine;
- cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de boală iar persoanele aflate sub tratament (bolnavii cronici-cardiacii, cele cu probleme respiratorii, etc.) să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- nu lăsați copiii sau animalele de companie singure în autoturisme;

CĂTRE LOCUITORII ORAȘULUI ZĂRNEȘTI !!!!

- ESTE INTERZISĂ CU DESĂVÂRȘIRE IGIENIZAREA PRIN INCENDIERE A PĂȘUNILOR SAU A TERENURILOR AGRICOLE DIN PREAJMA TERENURILOR ÎMPĂDURITE;
- LA EFECTUAREA LUCRĂRILOR FORESTIERE SE VA RESPECTA CU STRICTEȚE NORMELE SPECIFICE DE PROTECȚIE CONTRA INCENDIILOR;
- ESTE INTERZISĂ CU DESĂVÂRȘIRE APRINDEREA FOCULUI ÎN PĂDURE (MAI APROAPE DE 50 DE METRI DE LIZIERĂ), LĂȘAREA NESUPRAVEGHEATĂ A FOCULUI, MAI ALES ÎN CONDIȚII DE VÂNT SAU PE TIMPUL NOPTII ȘI ARUNCAREA LA ÎNTÂMPLARE A CHIȘTOACELOR DE ȚIGĂRI;
- ÎN CAZ DE NERESPECTARE A CELOR DE MAI SUS SUNTEȚI DIRECT RĂSPUNZĂTORI DE CONSECINȚE (SANCTIUNI CONTRAVENȚIONALE PREVĂZUTE ÎN LEGISLAȚIE), PE LÂNGĂ ACESTE VEȚI SUPORTA ȘI COSTUL ACȚIUNILOR DE STINGERE ȘI PAGUBELE CAUZATE PROPRIETĂȚILOR AFECTATE;
- AVERTIZAȚI ALȚI CETĂȚENI, CARE NU RESPECTĂ ACESTE REGULI, DESPRE CONSECINȚELE ACȚIUNILOR DE ACEST GEN;

**MĂSURI GENERALE DE PREVENIRE A INCENDIILOR
IN PERIOADELE CANICULARE SAU SECETOASE**

În perioadele caniculare sau secetoase prezintă risc crescut de incendiu:

- a. culturile agricole, în special cele de cereale păioase;
- b. depozitele de furaje și plante tehnice aferente sectoarelor zootehnice și din gospodăriile populației;
- c. zonele cu vegetație forestieră;
- d. locuințele și anexele gospodărești, în special cele din mediul rural ale căror elemente de construcție sunt executate din lemn;
- e. recipientele, rezervoarele și alte categorii de ambalaje care conțin lichide ușor inflamabile și gaze lichefiate sub presiune;

În perioadele caniculare sau secetoase responsabilii punctelor de lucru din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, conducătorii locurilor de muncă din zonele menționate trebuie să ia măsuri suplimentare pentru evitarea incendiilor favorizate de canicula și seceta, astfel:

Măsuri speciale pe timpul secetos și în perioadele caniculare, cuprind:

- a. Identificarea activităților cu risc crescut de incendiu în condițiile temperaturilor atmosferice ridicate și lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice;
- b. Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere și a rezervelor de substanțe stingătoare;
- c. Verificarea utilajelor agricole, folosite la lucrări, astfel încât acestea să nu constituie surse de aprindere și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție;
- d. Interzicerea utilizării focului deschis în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt;
- e. 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;
- f. 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;
- g. Asigurarea protecției 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;
- h. Intensificarea controalelor administratorilor în zonele cu culturi agricole și în locuri cu vegetație forestieră, mai ales cele frecventate pentru agrement, în scopul identificării rapide a focurilor de incendiu precum și a informării cetățenilor care tranzitează zonele expuse;
- i. Asigurarea și verificarea zilnică a rezervelor de apă pentru incendiu și a stingătoarelor de incendiu de pe utilajele forestiere sau agricole;
- j. Se vor lua măsuri de îndepărtare, din punctele de colectare a deșeurilor și a resturilor menajere, a obiectelor optice (inclusiv a cioburilor de sticlă), care pot acționa, în anumite condiții, drept concentratori ai razelor solare;
- k. Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 de metri față de locurile cu pericol de explozie, respectiv 10 metri față de materiale sau substanțe combustibile, fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare;
- l. Prevenirea jocului copiilor cu focul, mai ales în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, de către persoanele care răspund legal de aceștia;

SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

Inspector Dan Lucian