

ROMÂNIA



**GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL IAȘI**

Nr.....11355
Data.....23.06.2021
Nesecret/ Ex...../.....

CĂTRE:

Toate primăriile din județul Iași

În atenția doamnei/domnului Primar

Stimată doamnă/stimate domnule Primar

Ca urmare a Dispoziției nr. 894/20.06.2021 și având în vedere prognoza meteorologică care indică creșterea temperaturilor corelat cu creșterea nivelului umidității precipitațiilor din ultima perioadă, se dispun măsurile specifice pentru combaterea efectelor cauzate de creșterile de temperatură:

- diseminarea către populație, operatorii economici a măsurilor de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare, conform anexei la prezenta adresă;
- intensificarea acțiunilor cu caracter preventiv și operativ din responsabilitatea serviciilor voluntare pentru situații de urgență.
- Amenajarea unor puncte medicale de prim ajutor și de adăpostire a populației, semnalizate corespunzător, pentru a fi cu ușurință identificate de către populație, dotate cu apă potabilă care să fie distribuită gratuit.

**PREȘEDINTELE
Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Iași
PREFECT,
MARIAN GRIGORAȘ**



Sef serviciu
Ecatarina Niculăeș

**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 călduțe (soc, mușetel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucidurile 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;
- **Mențineți 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.