

ROMÂNIA



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI
JUDEȚUL IAȘI**

Nesecret

Nr. 11997 din 06.07.2023

Exemplar nr. / 1

Se transmite prin email

Către: COMITETELE LOCALE PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

Având în vedere Avertizarea meteorologică **COD PORTOCALIU** în intervalul de valabilitate **06.07.2023, ora 14.00-07.07.2023 ora 02.00**, comitetele locale pentru situații de urgență vor adopta de urgență măsuri specifice pentru reducerea efectelor negative generate de acest fenomen meteorologic, după cum urmează:

1. Diseminarea către populație, operatori economici etc. a măsurilor de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare, conform anexei la prezenta adresa;
2. Asigurarea operativității tuturor mijloacelor din înzestrare, cu accent pe cele utilizate pentru acordarea asistenței medicale de urgență și prim ajutor calificat, pentru stingerea incendiilor sau intervenției la accidente pe căile rutiere sau feroviare;
3. Identificarea persoanelor vulnerabile și monitorizarea acestora;
4. Analizarea necesității luării măsurilor pentru reducerea programului normal de lucru și limitarea activităților desfășurate în aer liber, în situația depășirii pragului critic de 80 de unități;
5. Intensificarea acțiunilor cu caracter preventiv și operativ din responsabilitatea serviciilor voluntare pentru situații de urgență;
6. Amenajarea de puncte medicale de prim ajutor și de adăpostire a populației, semnalizate corespunzător astfel încât să fie identificate cu ușurință de către populație, dotate cu aer condiționat și apă potabilă care să fie distribuită gratuit.

**PREȘEDINTELE
Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Iași
PREFECT
PETRU – BOGDAN COJOCARU**

**Șef Serviciu,
Ecaterina Niculăeș**

Document care poate conține date cu caracter personal, protejate de prevederile Regulamentului U.E. nr.679/2016

MASURI DE PREVENIRE
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, mușețel, 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 (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;
- **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 ritmului activităților fizice, **se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.