

ROMÂNIA



MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL ARAD
Serviciul Conducerea Instituțiilor
Deconcentrate și Relații Internaționale

Nr. 6040/22.07.2021

Către

TOATE UNITĂȚILE ADMINISTRATIV-TERITORIALE din județul Arad
În atenția domnului/doamnei primar

Stimate/stimată domnule/doamnă primar,

Având în vedere temperaturile ridicate din această perioadă și ținând cont de necesitatea asigurării tuturor măsurilor din competență pentru gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce ca urmare a acestor fenomene, alăturat vă transmitem recomandările privind protecția populației pe timpul caniculei stabilite prin Dispoziția nr. 955 din 28.07.2021 a Secretarului de Stat, șef al Departamentului pentru Situații de Urgență, dr. Raed Arafat, în vederea diseminării și punerii în aplicare.

Cu respect,



ȘEF SERVICIU
Ovidiu SFĂȘIE

EXPERT TP I
Ruxandra ȘANDOR

**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);**
- **Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;**
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;**
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;**
- **Nu consumați alcool – 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;**
- **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.**