

ROMÂNIA



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL BACĂU**

Nr: 12940
Data: 23.06.2021

Către,

UAT...

Avand in vedere prognoza meteorologica care indica cresterea temperaturilor corelate cu cresterea nivelului umiditatii ca urmare a precipitatiilor din ultima perioada, este necesar sa dispuneti masurile specifice pentru combaterea efectelor cauzate de cresterea temperaturilor.

Alaturat va transmitem recomandari privind protectia populatiei pe timpul caniculei in vederea diseminarii acestora catre populatiei si agenti economici.

Cu deosebită considerație,

**PREFECT
LEONARD IOAN BULAI**



RECOMANDARI PRIVIND PROTECTIA POPULATIEI PE TIMPUL CANICULEI

- ❖ Deplasările sunt recomandate în primele ore ale diminetii 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) măncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică);
- ❖ Evitați băuturile ce conțin cafeină (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 (inclusive bere) – va dehidratează și va transforma 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 oferindu-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 mediu 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;