

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ



NESECRET
Exemplar electronic
Nr.4.607.769
Timișoara;22.06.2021

INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
„BANAT” AL JUDEȚULUI TIMIȘ

Prezentul document este semnat electronic cu un certificat digital calificat emis în conformitate cu reglementările eIDAS 910/2014/EC și ale Legii nr. 455/2001 privind semnătura electronică

Se transmite prin e-mail

Către,

**COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ AL
MUNICIPIULUI/ORĂȘULUI/COMUNEI _____**

- În atenția domnului primar -

În conformitate cu Dispoziția Departamentului pentru Situații de Urgență nr.894 din 20.06.2021 privind prognoza meteorologică care indică creșterea temperaturilor corelat cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă și ținând cont de necesitatea asigurării măsurilor din competență pentru prevenirea și gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce, pentru atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației, se vor întreprinde următoarele măsuri de prevenire:

- **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** 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 insitând 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;

NESECRET

- **Mentineți 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** în cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de 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 adoptării 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 sau ventilate corespunzător.
-