

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
 DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
 INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
 INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
 „DELTA” AL JUDEȚULUI TULCEA

Ex. UNIC
 Nr. 4722099
 Tulcea, 01.07.2021



*De afisat
 si pus pe site*

**CĂTRE,
 COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ**

Având în vedere Dispoziția Secretarului de Stat cu 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, vă rugăm să ne sprijiniți în vederea implementării, la nivelul fiecărei unități administrativ teritoriale, a următoarelor măsuri de prevenire pentru perioadele caniculare:

- 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 calde (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 (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 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 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.

Cu respect,

INSPECTOR ȘEF
colonel

col. Dan
PETROV DANIEL

