



C ă t r e,

PRIMĂRIA _____

- Doamnei / Domnului **PRIMAR** -

În conformitate cu prevederile Planului de măsuri al Comitetului Județean pentru Situații de Urgență pentru perioada sezonului cald 2024, având în vedere prognoza meteo și ținând cont de necesitatea asigurării măsurilor din competență pentru prevenirea și gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce, dispuneți întreprinderea următoarelor măsuri:

- Instruirea Serviciilor Voluntare pentru Situații de Urgență în vederea pregătirii corespunzătoare a mijloacelor de intervenție pentru perioada sezonului cald;
- Asigurarea surselor suplimentare de alimentare cu apă a localităților în cazul situațiilor de urgență generate de secetă hidrologică (acolo unde este cazul);
- Intensificarea activităților desfășurate de componenta preventivă a Serviciilor Voluntare pentru Situații de Urgență;
- Asigurarea măsurilor de hidratare a populației în zonele unde se desfășoară activități/manifestări cu public numeros;
- Diseminarea către populație și operatorii economici a măsurilor de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare, conform anexei nr.1, respectiv a măsurilor privind prevenirea incendiilor în perioadele caniculare sau secetoase conform anexei nr.2;
- Raportarea **zilnic, până la ora 21.00, începând cu data prezentei**, pe adresa de email: dispecerat112@isumures.ro a situației conform machetei prezentate în anexa nr.3.

Cu stimă și respect,

INSPECTOR ȘEF

General de brigadă,

HANDREA Călin-Ioan



**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 baine 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 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** – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mânțineți 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;
- **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.