

RECOMANDĂRI PENTRU CANICULĂ

Recomandări generale pentru populație

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități)
- oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, umiditate excesivă și curenți de aer;
- sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;

- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale din fibre naturale comode;
- nu va fi scos din casă decât în afără perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciulița pe cap;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igiena atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

Măsuri de prevenire a incendiilor

în sezonul rece la gospodăriile populației



În perioada de iarnă se manifestă vulnerabilități și riscuri ridicate, materializate prin înmulțirea numărului de incendii produse la gospodăriile individuale, precum și prin producerea unor situații de urgență generate de fenomene meteorologice periculoase, cum sunt ninsorile abundente urmate de îngheț și înzăpeziri. De aceea, o mare importanță o are pregătirea populației prin luarea din timp a măsurilor minime necesare pentru a preveni și preîntâmpina producerea situațiilor de urgență specifice sezonului rece.

Astfel, **pentru apărarea împotriva incendiilor** premergător sezonului rece, cetățenii vor adopta următoarele măsuri:

- coșurile de fum vor fi verificate, curățate, și reparate de persoane specializate și autorizate.
- în podul casei, coșul de fum va fi obligatoriu tencuit pentru a nu prezenta fisuri prin care ar putea pătrunde scânteii ce pot fi surse de aprindere, a materialelor combustibile;
- se interzice utilizarea sobelor defecte și a burlanelor metalice fisurate, a reșourilor electrice și a instalațiilor electrice improvizate, a prizelor defecte și siguranțelor la tablourile electrice necalibrate;
- se interzice uscarea lemnului și rufelor pe sobă sau în imediata apropiere a sobei, precum și lăsarea nesupravegheată sau părăsirea imobilului cu sobele în funcțiune;
- sobele nu vor fi lasate în funcțiune pe timpul nopții;
- la sobele cu combustibil solid se va amplasa în fața focarului o placă incombustibilă cu dimensiunea de 70X50 cm;
- cenușa și jăratecul vor fi depozitate în gropi speciale și se vor stinge cu apă;
- la mijloacele de încălzire sau de preparare a hranei ce utilizează gaze petroliere lichefiate (GPL), se interzice folosirea buteliilor de gaze lichefiate fără reglatoare de presiune, cu garnituri deteriorate ori cu furtun de cauciuc fisurat;
- se interzice cu desăvârșire verificarea cu flacără a etanșeității buteliei de gaze lichefiate sau a instalației de gaze naturale; verificarea se face numai cu emulsie de apă cu săpun;
- aprinderea focului la aragaz sau sobe alimentate cu gaze naturale, se face pe principiul “gaz pe flacără” (mai întâi se aprinde chibritul și apoi se manevrează robinetul de alimentare cu gaz);
- se interzice amplasarea afumătorilor improvizate în podurile construcțiilor, în magazii, șuri, remize, soproane sau lângă materiale combustibile; afumătorii se confecționează din materiale incombustibile și se vor amplasa independent de celelalte construcții;
- căile de acces și accesul la sursele de apă se vor curăța de zăpadă și gheață, asigurându-se menținerea permanent liberă a acestora.

În scopul prevenirii incendiilor provocate de jocul copiilor cu focul, recomandăm respectarea următoarelor reguli:

- în încăperile în care există sobe, mașini de gătit, lămpi de gătit cu petrol și pentru iluminat, în stare de funcționare, nu vor fi lăsate nesupravegheate;
- mijloacele cu foc deschis (lămpi, lumânări, chibrituri, brichete), nu vor fi lăsate la îndemâna copiilor;

– copii nu vor fi lăsați să folosească aparatele electrice de uz casnic (fiare de călcat, reșouri, radiatoare, etc.) sau aragazul decât în prezența adulților.

La instalarea și exploatarea sobelor cu și fără acumulare de căldură se vor avea în vedere următoarele recomandări:

– sobele fără acumulare de căldură se vor amplasa la distanță de minim 1 m față de pereții combustibili sau alte materiale ce se pot aprinde ușor; dacă pereții sunt izolați, distanța poate fi redusă la 70 cm.

– sobele din metal nu se vor așeza direct pe pardoseala combustibilă; dacă înălțimea picioarelor sobei depășește 25 cm ele vor fi așezate pe un postament de cărămidă. Postamentul trebuie să depășească perimetrul sobei.

– se interzice aprinderea focului cu benzină sau alte lichide inflamabile, ori să se ardă lemne care nu permit închiderea ușii focarului;

– sobele cu acumulare de căldură ce utilizează combustibil solid, vor avea pe dușumea în fața ușii focarului, o suprafață de 70 x 50 cm din material incombustibil;

– se interzice amplasarea la mai puțin de 1 m față de sobele metalice, a hainelor, rufelor sau alte obiecte casnice care se pot aprinde;

– focul în sobe nu trebuie lăsat nesupravegheat, sau în grija copiilor;

– se va evita supraîncălzirea sobelor;

– coșurile și burlanele pentru evacuarea fumului se vor întreține și curăța periodic pentru a nu provoca incendii.

– coșurile se vor prelungi deasupra coamei acoperișului cu 0,5 – 0,8 m.

Afumătorile:

– nu se vor amenaja în podurile construcțiilor;

– se vor construi din materiale incombustibile la distanțe de siguranță față de construcții, depozite de furaje, alte materiale;

– nu se vor lăsa în funcțiune și nesupravegheate pe timpul nopții.

Numai prin respectarea acestor măsuri vom reuși reducerea numărului intervențiilor în situații de urgență și implicit, va crește gradul de siguranță al cetățeanului, mediului și bunurilor.

Șef S.V.S.U.

Ilie Sădeanu