

Prevenirea și atenuarea efectelor caniculei – Pliant (față)

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
"DUNĂREA" AL JUDEȚULUI BRĂILA
- INSPECȚIA DE PREVENIRE -



PREVENIREA ȘI ATENUAREA EFECTELOR CANICULEI

Brăila, B-dul. Dorobanților, Nr. 468,
Telefon: 0239/611212, Fax: 0239/619669,
Cod poștal 810031

FIȚI INFORMAȚI !

*Pentru prevenirea
situațiilor de urgență
cauzate de temperaturi foarte
ridicate sau extreme,
recomandăm cetățenilor,
luarea în mod individual a
unor măsuri specifice de
protecție, în scopul atenuării
efectelor caniculei, protejării
sănătății și nu în ultimul
rând, reducerii riscului
producerii incendiilor.*

CITIȚI ACEST PLIANT !

ATENȚIE ! PREVENIȚI INCENDIILE, PRIN :

- Protejarea față de efectele directe ale razelor solare a recipientele, rezervoarele și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitare la umbră a acestora;
- Restricționa executării lucrărilor care pot favoriza producerea incendiilor, datorită degajării de substanțe volatile sau supraîncălzirii excesive;
- Neutilizarea focului deschis în zonele afectate de uscăciune avansată.

PROTEJAȚI VIAȚA ȘI BUNURILE MATERIALE !

Recomandări generale:

- Evitați expunerea prelungită la soare între orele 11-18;
- Nu folosiți ventilatoarele dacă temperatura aerului depășește 32 °C;
- Dacă folosiți instalații de aer condiționat, reglați-le astfel încât temperatura încăperii să fie cu 5 °C mai mică decât cea ambientală;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă.

FIȚI PREVENTIVI !

- 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 cer;
- Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Nu scoateți copii sub 3 ani afară decât dimineața, până la ora 09:00 și seara după ora 20:00.

LIMITAȚI CREȘTEREA TEMPERATURII ÎN LOCUINȚE, PRIN :

- Închiderea ferestrelor expuse la soare;
- Tragerea jaluzelelor și / sau draperiilor;
- Ținerea ferestrelor închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Deschiderea ferestrelor seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Închiderea oricărui aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

DACĂ SUNTEȚI NEVOIȚI SĂ DEPUNEȚI EFORT FIZIC:

- Dozați efortul în funcție de perioadele zilei, încercând evitarea excesului în vârfurile de caniculă;
- Hidratați-vă corespunzător cu apă minerală, apă plată, sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe;
- Nu consumați cafea și alcool în această perioadă;
- Utilizați un echipament corespunzător protejându-vă capul de efectele căldurii excesive.

Dacă valorile temperaturii sunt foarte mari, procedați la stoparea activităților ce necesită efort fizic intens !

Atenție la alimentație !

- Consumați fructe și legume proaspete deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Consumați zilnic cel puțin 2 litri de lichide;
- Este bine să consumați un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la interval de 15 – 20 minute, chiar dacă nu apare senzația de sete;
- Nu consumați băuturi alcoolice (inclusiv bere sau vin), deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

APEL UNIC DE URGENȚĂ
112