



Către

TOATE PRIMĂRIILE DIN JUDEȚUL BUZĂU

Doamnei/Domnului primar

Președintele comitetului local pentru situații de urgență

În conformitate cu prevederile Legii nr. 307/2006 privind apărarea împotriva incendiilor și a Legii nr. 481/2004 privind protecția civilă, cu modificările și completările ulterioare și a Planului propriu privind măsurile ce se vor aplica de către personalul Inspectoratului pentru Situații de Urgență “Neron Lupașcu” al județului Buzău, pentru asigurarea continuității activității în perioada de vară a anului 2021, ca urmare a prognozei de caniculă, înregistrat cu nr. 2035475 din 23.06.2021, în vederea prevenirii manifestării riscurilor generatoare de situații de urgență și gestionării unor eventuale situații de urgență specifice sezonului cu temperaturi extreme ridicate, vă transmitem alăturat anexa la Dispoziția Secretarului de Stat nr. 894 din 20.06.2021, în vederea diseminării către populație a măsurilor de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare.

Anexă : Anexă la Dispoziția Secretarului de Stat nr. 894 din 20.06.2021, o filă, nesecret.

*Cu deosebită stima,*  
*P/ (I) INSPECTOR ŞEF*  
*Colonel*  
*Nicolae TUDOROIU*  
*28. 06. 2021*

*Se transmite prin fax/e-mail*

**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 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, mușețel, urzici);
- Mâncăți fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți 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 (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vîrstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferîți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți statul 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 disertie afecțiunii 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.