

ROMANIA
Ministerul Administratiei si
Internelor



INSTITUTIA PREFECTULUI
JUDETUL BRAILA
Cancelaria Prefectului

Comunicat de presă nr. 36/11.06.2010

Administrația Națională de Meteorologie a emis o ATENȚIONARE METEOROLOGICĂ – COD GALBEN pentru Județul Brăila, pentru intervalul 12 iunie 2010 ora 12,00 - 13 iunie 2010 ora 18,00, fenomenele vizate fiind temperaturi ridicate si disconfort termic.

În intervalul menționat vremea va fi caniculara, calduroasa dupa-amiaza, iar indicele de temperatura-umezeala va atinge si depasi pragul critic de 80 de unitati in toate regiunile.

Sambata 12 iunie si duminica 13 iunie 2010 temperaturile maxime vor atinge frecvent 35 de grade, iar pe areale restranse 37-38 de grade, indeosebi in zonele de campie.

Având în vedere situatia existenta, in calitatea sa de presedinte al Comitetului judetean pentru situatii de urgenta, Prefectul judetului Braila a emis **Ordinul Prefectului Județului Brăila nr. 322/11.06.2010** privind aprobarea Planului de masuri pentru prevenirea si atenuarea efectelor temperaturilor ridicate pe teritoriul judetului Braila.

Primarii unităților administrativ - teritoriale vor lua măsuri pentru afișarea în locuri publice a *Recomandărilor pentru populație, în scopul*

prevenirii incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi ridicate, anexa a ordinului mentionat.

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE, PENTRU PREVENIREA
INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE
TEMPERATURI RIDICATE**

**RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR
GALBEN SAU PORTOCALIU**

- a) evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00;
- b) dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- g) 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;
- h) nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate.
- o) 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 electro-casnic de care nu aveți nevoie.

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăus de conservanți
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei
- f) se va evita circulația în perioadele de varf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și palariu de protecție pe cap
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului.
- h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dusuri pe zi.

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- a) aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în varfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăus de conservanți
- c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă.
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;

d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi
- nu consumați alcool
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă,
- nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.

Ordinul Prefectului Județului Brăila nr. 322/11.06.2010 se afla postat pe site-ul Institutiei Prefectului Judetului Braila.

Director Cancelarie,

Luiza Pricop