

ROMÂNIA
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
„Neron Lupașcu” AL JUDEȚULUI BUZĂU

NESECRET

Exemplar unic

Nr. 2017892

Buzău, 29.06.2021

NR 6541
05.07.2021

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, neseecret.

Cu deosebită stimă,
P/ (î) INSPECTOR ȘEF
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 calde (soc, mușetel, urzici);
- **Măncați 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 (scurile 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 vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autoturism;
- **Cereți sfatul 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 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 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.