



NESECRET

Exemplar UNIC

Nr. 3440556

Alexandria, 31.07.2020

Comitetele Locale pentru Situații de Urgență
– Domnului Președinte –

În conformitate cu **Dispoziția Secretarului de Stat – Șef al Departamentului pentru Situații de Urgență nr. 4825 din 06.07.2015 și Ordinul IGSU nr. 104603 din 23.07.2015**, având în vedere atenționarea meteorologică numărul 96 din data de 31.07.2020, va fi **COD GALBEN** de caniculă și disconfort termic accentuat pentru data de **31.07.2020**, când temperaturile maxime vor atinge frecvent 35 - 38° C și indicele de temperatură va depăși pragul critic de 80 unități, veți disemina către populație/operatori economici următoarele măsuri:

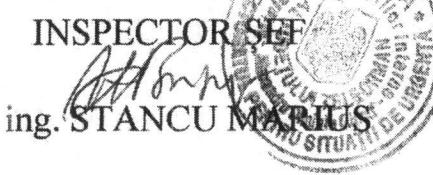
Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- 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); evitați consumul băuturilor alcoolice sau al celor cu cofeină sau zahăr (carbogazoase);
- mâncați 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 care conțin cofeină (ceai, cafea, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- nu consumați alcool – 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 sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- 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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

Cu respecti,

Col.

INSPECTOR SEF
[Handwritten signature]
ing. STANCU MARIUS



Se transmite prin FAX / E-MAIL

1/1