



Se transmite prin **e-mail**

Prezentul document este semnat electronic cu un certificat digital calificat emis în conformitate cu reglementările eIDAS 910/2014/EC și ale Legii nr. 455/2001 privind semnătura electronică

Către,

**COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ AL
MUNICIPIULUI/ORĂȘULUI/COMUNEI _____
- În atenția Doamnei/Domnului primar -**

Conform prognozelor meteorologice ale Ministerului Mediului, Apelor și Pădurilor, Administrația Națională de Meteorologie – Direcția Meteorologică Regională Banat-Crișana, în perioada următoare se estimează înregistrarea unor temperaturi ridicate, care coroborate cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă, creează premisele apariției disconfortului termic și declanșării unor tipuri de riscuri generatoare de situații de urgență.

Ținând cont de necesitatea asigurării măsurilor din competență pentru prevenirea și gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce, pentru atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației, se vor întreprinde următoarele măsuri de prevenire:

- **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** 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);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă) mâncăți echilibrat și variat insitând 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 vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autotorisme;
- **Cereți sfatul medicului de familie** în cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de 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 adoptării 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 sau ventilate corespunzător.