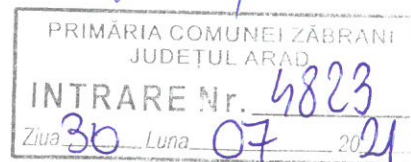


ROMÂNIA



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE**  
**INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL ARAD**  
***Serviciul Conducerea Instituțiilor***  
***Deconcentrate și Relații Internaționale***



**Nr. 6040/22.07.2021**

**Către**

**TOATE UNITĂȚILE ADMINISTRATIV-TERITORIALE din județul Arad**  
**În atenția domnului/doamnei primar**

*Stimate/stimată domnule/doamnă primar,*

Având în vedere temperaturile ridicate din această perioadă și ținând cont de necesitatea asigurării tuturor măsurilor din competență pentru gestionarea posibilelor situații de urgență ce se pot produce ca urmare a acestor fenomene, alăturat vă transmitem recomandările privind protecția populației pe timpul caniculei stabilite prin Dispoziția nr. 955 din 28.07.2021 a Secretarului de Stat, șef al Departamentului pentru Situații de Urgență, dr. Raed Arafat, în vederea diseminării și punerii în aplicare.

**Cu respect,**



**ȘEF SERVICIU**  
**Ovidiu SFĂȘIE**

**EXPERT TP I**  
**Ruxandra ȘANDOR**

*Anexa nr.1*

**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, mușetel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile 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 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 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 ritmului 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.