Nr.6013/11.06.2024

Catre ,

 **PRIMARIA BRAILA**

**UAT-urile.........................**

**JUDETUL BRAILA**

Avand in vedere Hotararea nr.10 din 10.06.2024 a Comitetului Judetean pentru Situatii de Urgenta Braila privind identificarea si adoptarea si actiunilor de combatere a efectelor cauzate de cresterea de temperatura la nivelul judetului Braila,art.1, va comunicam urmatoarele masuri de prevenire a populatiei pentru perioadele caniculare, pentru a fi diseminate de catre populatie :

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAŢIE REFERITOARE LA PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CU TEMPERATURI RIDICATE RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR**

a) evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 - 18.00;

b) dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;

c) ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depăşeşte 32 grade Celsius;

d) dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţă sau la locul de muncă, petreceţi 2 - 3 ore zilnic în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (cinematografe, spaţii publice, magazine);

e) purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;

f) pe parcursul zilei faceţi duşuri călduţe, fară a vă şterge de apă;

g) beţi zilnic între 1 , 5 - 2 litri de lichide, fară a aştepta să apară senzaţia de sete. în perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;

h) nu consumaţi alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;

i) evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;

j) consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castraveţi, roşii) deoarece acestea conţin o mare cantitate de apă; o doză de iaurt produce aceeaşi hidratare ca şi un pahar de apă;

k) evitaţi activităţile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc);

l) aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;

m) păstraţi contactul permanent cu vecini, rude, cunoştinţe care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creşterea temperaturii în locuinţe:

• închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;

• ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă;

• deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuinţă;

• stingeţi sau scădeţi intensitatea luminii artificiale;

• închideţi orice aparat electrocasnic de care nu aveţi nevoie.

**RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ŞI CU AFECŢIUNI CRONICE**

a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului; b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fară adaus de conservanţi;

c) alimentaţia va fi predominant din legume şi fructe proaspete;

d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalaţii frigorifice funcţionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor uşor perisabile;

e) este interzis consumul de alcool şi cafea în timpul caniculei;

f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălăriuță de protecție pe cap;

g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;

h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi.

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

a) aceştia vor încerca dozarea efortului în funcţie de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activităţii;

b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe preparate în casă fară adaus de conservanţi;

c) este total contraindicat consumul de cafea şi alcool în această perioadă;

d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale şi echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

**RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI**

Pentru ameliorarea condiţiilor de muncă:

a) reducerea intensităţii şi ritmului activităţilor fizice;

b) asigurarea ventilaţiei la locurile de muncă;

c) alternarea efortului dinamic cu cel static;

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

Pentru menţinerea stării de sănătate a angajaţilor:

a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;

b) asigurarea echipamentului individual de protecţie;

c) asigurarea de duşuri.

**RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROSU**

- reduceţi deplasările la cele esenţiale;

- nu vă deplasaţi între orele 11.00 - 17.00;

- consumaţi lichide între 2 - 4 litri / zi;

- nu consumaţi alcool;

- dacă faceţi tratamente pentru afecţiuni cronice, luaţi-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;

- nu scoateţi copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineaţa şi după ora 20.00; - evitaţi mâncărurile grele şi mesele copioase;

- folosiţi serviciile medicale spitaliceşti sau de urgenţă doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunţaţi telefonic medicul de familie.

**Pentru copiii aflaţi in tabere**

• se vor asigura condiţii corespunzătoare de cazare,

• alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete

. • se va avea grija de hidratarea corespunzătoare a copiilor

• copiii vor fi supravegheaţi, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula având capul protejat de pălăriuţe.

• scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a insotitorului

**Recomandări pentru persoanele vârstnice si cu afecţiuni cronice**

a) creearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului

b) hidratare corespunzătoare cu apa plata sau apa cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute in casa fara adaus de conservanti

c) alimentaţia va fi predominat din legume si fructe proaspete

d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care disupun de instalaţii frigorifice funcţionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor uşor perisabile

e) este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei

f) se va evita circulaţia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte uşoara din materiale vegetale precum si pălăriuţa de protecţie pe cap

g) persoanele care suferă de anumite afecţiuni isi vor continua tratamentul conform indicaţiilor medicului.

Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afecţiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulaţie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptării schemei terapeutice la condiţiile existente

 h) menţinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 - 4 dusuri pe zi.

**Recomandări pentru persoanele care prin natura activităţilor lor depun un efort fizic deosebit**

a) aceştia vor încerca dozarea efortului in funcţie de periodele zilei încercând se evite excesul de efort in vârfurile de canicula. Daca valorile de căldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activităţii

b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute in casa fara adaus de conservanti

c) este total contraindicat consumul de alcool si cafea in această perioadă

d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive

Recomandări pentru angajatori:

Pentru ameliorarea condiţiilor de muncă:

a) reducerea intensităţii şi ritmului activităţilor fizice;

b) asigurarea ventilaţiei la locurile de muncă;

c) alternarea efortului dinamic cu cel static;

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

Pentru menţinerea stării de sănătate a angajaţilor:

a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;

b) asigurarea echipamentului individual de protecţie;

c) asigurarea de duşuri.

Recomandări pentru situaţiile de cod roşu :

- reduceţi deplasările la cele esenţiale - nu va deplasaţi intre orele 11.00-17.00

- consumaţi lichide intre 2- 4 litri /zi

- nu consumaţi alcool

- daca faceţi tratamente pentru afecţiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat, cu multa apa,

- nu scoateţi copii sub 3 ani afara decât înainte de ora 9 dimineaţa si dupa ora 20.00

- evitaţi mâncărurile grele si mesele copioase- folosiţi serviciile medicale spitaliceşti sau de urgenta doar in cazuri justificate ; pentru probleme curente de sănătate anunţaţi telefonic medicul de familie.

 **DIRECTOR EXECUTIV**

**DR. GABRIEL V.S.CIOCHINA**

 MEDIC PRIMAR IGIENA

 VALERICA AVRAM

Intocmit /red.:As.V.G/11.06.2024