

## Masuri pentru perioadele caniculare sau secetoase

Pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenția rapidă în cazul apariției perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcție de codurile meteorologice și intensitatea măsurilor adoptate:

- a) **Codul verde** (< 35°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – nu sunt necesare măsuri specifice, sistem de veghe sezonieră;
- b) **Codul galben** (35 - 38°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile specifice de alertă;
- c) **Codul portocaliu** (35 - 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă;
- d) **Codul roșu** (> 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă.

### Recomandari:

Comitetul Local pentru Situații de Urgență recomandă locuitorilor comunei, dar mai ales persoanelor vârstnice cu probleme de sănătate să evite, pe cât posibil, expunerea la soare și căldură, **în intervalul orar 11.00-18.00**. Este important să consume lichide (apă și sucuri de fructe, în cantitate de 2-4 litri/zi) pentru rehidratarea organismului. Oferiți aceste lichide copiilor și persoanelor cu dizabilități, chiar dacă aceștia nu le solicită. La deplasarea în exterior, cetățenii trebuie să poarte haine subțiri și simple din țesături naturale și culori deschise, respectiv mijloace de protecție: pălării, ochelari de soare, umbrele etc). Se va evita consumul de alcool și excesul de cafea, respectiv băuturi carbogazoase și cu conținut ridicat de cofeină. De asemenea, aveți grijă și nu uitați copiii în autovehiculele parcate la soare. Populația trebuie să țină cont și să evite deplasările, pe distanțe lungi, în vehicule fără posibilități de climatizare. Persoanele cu probleme de sănătate nu trebuie să rămână în locuri aglomerate și neventilate, unde pot apărea decompensări ale afecțiunilor cardiovasculare, în condiții de temperaturi ridicate și disconfort termic. Ferestrele locuințelor vor fi protejate cu draperii în zonele expuse soarelui și se impune închiderea ferestrelor în timpul zilei. Instalațiile de climatizare vor fi folosite în mod corect, cu reglarea temperaturii în încăperile unde este amplasat la o valoare a temperaturii mai mică cu 5 grade Celsius față de temperatura ambientală.

Pe perioada cu temperaturi ridicate și disconfort termic accentuat, persoanele cu probleme de sănătate pot prezenta tulburări de ritm cardiac, șoc caloric, crampe musculare, oboseală și stare de rău general. Se recomandă întreruperea activităților fizice, munca la câmp și în grădini, **între orele 12.00-18.00**. Și femeile gravide trebuie să țină cont de recomandările făcute de medici pentru această perioadă. Dușurile frecvente cu apă la temperatură moderată ajută cetățenii să facă față la temperaturile ridicate și disconfortul termic accentuat. Localnicii se pot adăposti în aceste zile de caniculă, în imobilele cultelor religioase, camine culturale.

Categoriile de persoane afectate de disconfort termic sunt: bolnavii astmatici, cardiaci, hipertensivi, cei cu boli endocrine (hipertiroidienii, hipotirodienii sau cele cu afecțiuni ale suprarenalei), precum și persoanele obeze. Indicele de confort termic (temperatură-umezeală) este un index care coroborează temperatura aerului cu umiditatea relativă (mărimă fizică egală cu cantitatea de vapori de apă care există într-un amestec gazos de aer și apă) pentru a determina o temperatură aparent, cea resimțită de corpul uman. În mod normal, corpul uman se răcește prin transpirație, proces în timpul căruia apa se evaporă, iar ca urmare căldura reținută se diminuează. Atunci când umiditatea relativă este mare, rata de evaporare a apei se reduce. Indicele de disconfort termic influențează activitatea organismului uman atunci când umiditatea este ridicată, corpul uman pierde mai greu căldura, iar temperaturile ridicate sunt mai greu de suportat. Aerul pare greu respirabil în perioadele de disconfort termic.

Primar – Beschea Severius Florin



Rd. PA