

**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**



**COMITETUL JUDEȚEAN PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ DÂMBOVIȚA**

**HOTĂRÂREA nr. 16/08.06.2022**

**În conformitate cu prevederile:**

- prevederile O.U.G. nr. 21/2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență, aprobată prin Legea nr. 15/2005, cu modificările și completările ulterioare;
- prevederile art. 10 din Regulamentul-cadru privind structura organizatorică, atribuțiile, funcționarea și dotarea comitetelor și centrelor operative pentru situații de urgență, aprobat prin H.G. nr. 1491/2004;
- prevederile Ordinului comun al M.I.R.A., M.S.P., M.M.F.E.S. și M.M.D.D. nr. 247/1235/651/1130 din 10 iulie 2007 privind aprobarea Planului de măsuri vizând realizarea acțiunilor de cooperare între prefecți și primari, în calitatea acestora de președinți ai comitetelor județene pentru situații de urgență, respectiv ai comitetelor locale pentru situații de urgență și autoritățile de sănătate publică;

**Luând în considerare:**

- Planul de măsuri pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară, pe teritoriul județului Dâmbovița, înregistrat cu nr. 3518936 din 08.06.2022.

**Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița, adoptă prezenta**

**HOTĂRÂRE:**

**Art.1.** Se aprobă Planul de măsuri pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară, pe teritoriul județului Dâmbovița, conform anexei la prezenta hotărâre.

**Art. 2.** – Structurile nominalizate în Planul menționat la art. 1, precum și celelalte structuri reprezentate în Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița vor asigura îndeplinirea sarcinilor stabilite și a funcțiilor de sprijin repartizate, conform prevederilor legale, în vederea bunei gestionări a situațiilor de urgență ce pot apărea pe perioada de vară.

**Art.3.** Prin grija Secretariatului Tehnic Permanent al Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița, prezenta hotărâre **se publică pe site-ul Instituției Prefectului – Județul Dâmbovița** și se transmite Departamentului pentru Situații de Urgență, Inspectoratului General pentru Situații de Urgență, membrilor Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița, precum și primarilor, în calitate de președinți ai Comitetelor Locale pentru Situații de Urgență, din toate unitățile administrativ-teritoriale de la nivelul județului Dâmbovița.

**PREȘEDINTELE C.J.S.U. DÂMBOVIȚA**

*PREFECT*

*CLAUDIA GILIA*



**DE ACORD, ROG APROBAȚI,**  
**VICEPREȘEDINTE**  
**C.J.S.U. DÂMBOVIȚA,**  
  
**INSPECTOR ȘEF**  
**Locotenent-colonel**

**APROB,**  
**PREȘEDINTELE**  
**C.J.S.U. DÂMBOVIȚA**  
  
**PREFECT**  
  
**GILIA CLAUDIA**

**FLOREA CRISTIAN CLAUDIU**

## **PLAN DE MĂSURI**

**Pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei,  
precum și altor fenomene meteorologice periculoase se pot produce  
în perioada de vară, pe teritoriul județului Dâmbovița**

### **I. SCOP**

---

Asigurarea cadrului general la nivel județean, de urgență, în perioada sezonului cald, în cazul manifestării tipurilor de risc specific județului Dâmbovița și a riscurilor asociate, de către structurile teritoriale aflate în subordinea, sub autoritatea sau coordonarea autorităților responsabile potrivit prevederilor *HG nr. 557/2016 privind managementul tipurilor de risc* și a celorlalte acte normative incidente.

### **II. DOMENIU DE APLICARE:**

---

*Planul de măsuri* se aplică pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară. Modificarea și completarea *Planului de măsuri* se va efectua prin dispoziția președintelui CJSU, la propunerea membrilor CJSU, pe baza hotărârilor adoptate de CJSU.

Perioada estimată a sezonului cald: 01 iunie – 16 septembrie, cu posibilitatea extinderii, în funcție de evoluția situației operative.

### III. ACTE NORMATIVE DE REFERINȚĂ:

---

1. Hotărârea Guvernului nr. 1491/2004 *pentru aprobarea Regulamentului cadru privind structura organizatorică, atribuțiile, funcționarea și dotarea comitetelor și centrelor operative pentru situații de urgență, cu completările și modificările ulterioare;*
2. Ordonanța de Urgență a Guvernului nr. 21/2004 *privind Sistemul National de Management al Situațiilor de urgență, aprobată prin Legea nr. 15 din 28.02.2005 cu completările și modificările ulterioare;*
3. Ordonanța de Urgență a Guvernului României nr. 89/2014 *pentru modificarea și completarea unor acte normative în domeniul managementului situațiilor de urgență și al apărării împotriva incendiilor;*
4. Ordinul comun al M.I.R.A., M.S.P., M.M.F.E.S. și M.M.D.D. nr. 247/1235/651/1130 din 10 iulie 2007 *privind aprobarea Planului de măsuri vizând realizarea acțiunilor de cooperare între prefeți și primari, în calitatea acestora de președinți ai comitetelor județene pentru situații de urgență, respectiv ai comitetelor locale pentru situații de urgență și autoritățile de sănătate publică,*

### IV. PRINCIPALELE RISCURI APRECIATE:

---

- a) **Inundații**, risc asociat: inundații ca urmare a revărsărilor naturale ale cursurilor de apă cauzate de creșterea debitelor provenite din precipitații, blocajelor produse de plutitori (deșeuri și material lemnos), precum și inundații prin scurgeri de pe versanți;
- b) **Secetă**, riscuri asociate:
  - hidrologică;
  - pedologică;
- c) **Temperaturi extreme**, riscul asociat:
  - caniculă;
- d) **Incendii de vegetație**, riscuri asociate:
  - incendii la fondul forestier;
  - incendii la vegetația ierboasă și/sau arbustivă;
  - incendii la culturi de cereale păioase;
- e) **Eșecul utilităților publice**, riscuri asociate:
  - Rețele importante de energie electrică și gaze;
  - Rețele importante de alimentare cu apă.

### V. OBIECTIVE GENERALE:

---

Pentru gestionarea situațiilor de urgență specific sezonului cald, structurile cu atribuții din cadrul Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița vor acționa pentru asigurarea unui climat de normalitate prin accentuarea colaborării și cooperării între structuri în vederea asigurării unei capacități optime de acțiune, vizând următoarele obiective:

- 1) Stabilirea, în comun cu structurile care asigură funcții de sprijin în situația manifestării tipurilor de risc și a riscurilor asociate acestora, modului de acțiune și intervenție în vederea asigurării domeniilor de competență;
- 2) Stabilirea atribuțiilor structurilor operative ale entităților implicate în acțiunile de prevenire și restabilire a stării de normalitate în cazul manifestării riscurilor de la punctul IV;
- 3) Stabilirea măsurilor organizatorice și acțiunile de pregătire și de prevenire de către autoritățile administrației publice locale pentru gestionarea situațiilor de urgență generate de tipurile de risc specifice sezonului cald;

- 4) Stabilirea fluxului informațional-decizional în vederea cunoașterii permanente a evoluției situației pentru rezolvarea operativă și oportună a situațiilor în funcție de evoluția evenimentelor;
- 5) Asigurarea unui răspuns coordonat al structurilor cu atribuții pentru înlăturarea sau limitarea efectelor situațiilor de urgență produse în perioada sezonului cald.

## **VI. STRUCTURI CU ATRIBUȚII LA NIVEL JUDEȚEAN**

---

- 1) Instituția Prefectului – Județul Dâmbovița;
- 2) Consiliul Județean Dâmbovița prin Direcția Tehnică;
- 3) Comitete locale pentru situații de urgență (CLSU) constituite la nivelul unităților administrativ-teritoriale din județul Dâmbovița;
- 4) Inspectoratul pentru Situații de Urgență ”Basarab I” al Județului Dâmbovița;
- 5) Inspectoratul de Poliție Județean Dâmbovița;
- 6) Inspectoratul de Jandarmi Județean Dâmbovița;
- 7) Agenția pentru Protecția Mediului Dâmbovița;
- 8) Garda Națională de Mediu - Comisariatul Județean Dâmbovița;
- 9) Secția Drumuri Naționale Târgoviște;
- 10) SC Lucrări Drumuri și Poduri Dâmbovița SA;
- 11) Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița;
- 12) Serviciul de Ambulanță Județean Dâmbovița;
- 13) Direcția Sanitară, Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Dâmbovița;
- 14) Direcția pentru Agricultură Județeană Dâmbovița;
- 15) Agenția Națională de Îmbunătățiri Funciare - Filiala Dâmbovița;
- 16) Direcția Silvică Dâmbovița;
- 17) Sucursala de Distribuție a Energiei Electrice Târgoviște;
- 18) Distrigaz Sud Rețele – Direcția Regională Centru – Punct de lucru Târgoviște;
- 19) Sistemul de Gospodărire a Apelor Dâmbovița;
- 20) Sistemul Hidrotehnic Independent Văcărești;
- 21) Stația Meteorologică Târgoviște;
- 22) SC Compania de Apă Târgoviște Dâmbovița SA;

## **VII. MĂSURI GENERALE**

---

- 1) Transmiterea atenționărilor și avertizărilor meteorologice către autoritățile publice locale și instituțiile care fac parte din Comitetul Județean pentru Situații de Urgență.  
Răspunde: Inspectoratul pentru Situații de Urgență ”Basarab I” Dâmbovița  
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice/hidrologice
- 2) Întocmirea Planurilor proprii de măsuri de către autoritățile publice locale și instituțiile care fac parte din Comitetul Județean pentru Situații de Urgență, cu atribuții în gestionarea situațiilor de urgență generate de tipurile de risc specifice perioadei de vară.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Instituțiile membre în cadrul CJSU Dâmbovița  
Termen: 25.06.2022
- 3) Identificarea locațiilor și organizarea punctelor de acordarea asistenței medicale și de distribuție a apei potabile în spații amenajate și semnalizate corespunzător, în special în zonele aglomerate sau cu trafic intens.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: Permanent, în perioadele caniculare

- 4) Asigurarea funcționării în regim prelungit a fântânilor arteziene și cișmelelor permanente și temporare existente pe raza unităților administrativ-teritoriale.  
 Răspund: Comitetele locale pentru Situații de Urgență  
 Compania de Apă Târgoviște Dâmbovița SA  
 Termen: Permanent, în perioadele caniculare
- 5) Monitorizarea situației privind existența cadavrelor de animale și ridicarea acestora în regim de urgență.  
 Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
 Administratorii drumurilor comunale/județene/naționale  
 Termen: Permanent
- 6) Adaptarea programului de lucru pentru personalul din cadrul autorităților publice locale și al serviciilor publice deconcentrate, astfel încât deplasarea populației către acestea să se facă în afara intervalelor orare cu temperaturi extrem de ridicate. În mod similar vor fi formulate recomandări pentru modificarea corespunzătoare a programului de lucru al unităților de aprovizionare cu alimente și prestatoare de servicii.  
 Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
 Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice
- 7) Monitorizarea situației asigurării cu apă a populației și operatorilor economici precum și aplicării măsurilor din planul de restricții și folosirea apei în perioadele deficitare.  
 Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
 Compania de Apă Târgoviște Dâmbovița SA  
 Termen: în perioadele de manifestare a fenomenului de secetă
- 8) Identificarea și semnalizarea surselor de apă în care se realizează deversări industriale și care prezintă risc de poluare, intensificarea ecarisării teritoriului de reziduuri și deșeuri de orice natură.  
 Răspund: Sistemul de Gospodărire a Apelor Dâmbovița  
 Sistemul Hidrotehnic Independent Văcărești  
 Garda Națională de Mediu – Comisariatul Județean Dâmbovița  
 Agenția pentru Protecția Mediului Dâmbovița  
 Termen: Permanent
- 9) Intensificarea controalelor în locațiile în care se produc și se comercializează produse alimentare.  
 Răspund: Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
 Direcția Sanitară Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Dâmbovița  
 Termen: Permanent
- 10) Asigurarea funcționării rețelei de distribuție a energiei electrice, având în vedere consumul ridicat în perioada de vară, din cauza funcționării prelungite a aparaturii de climatizare, pentru evitarea penelor de curent.  
 Răspund: Sucursala de Distribuție a Energiei Electrice Târgoviște  
 Termen: Permanent
- 11) Informarea populației asupra regulilor pe care trebuie să le respecte în perioadele de caniculă pentru atenuarea efectelor acesteia.  
 Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
 Termen: în perioadele de manifestare a fenomenului de caniculă
- 12) Supravegherea și controlul zonelor de agrement și lacurilor, cu asigurarea măsurilor de protecție la înec. Montarea de plăcuțe avertizoare referitoare la riscul de înec în zonele cu grad ridicat de pericol ale cursurilor de apă.  
 Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
 Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
 Direcția Sanitară Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Dâmbovița

Termen: Permanent

- 13) Afișarea la sediile primăriilor, ale instituțiilor din subordinea consiliilor locale și la avizierele amenajate a unor materiale preventive referitoare la riscul scăldatului în locurile neamenajate.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: Permanent
- 14) Asigurarea stocului de medicamente necesar continuității tratamentelor persoanelor afectate datorită fenomenelor de deshidratare și hipertermie.  
Răspund: Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
Termen: Permanent
- 15) Informarea populației asupra faptului că utilizarea focului deschis pentru prepararea hranei în zonele de agrement și în gospodării se face numai în locuri special amenajate, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea ocului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.  
Răspund: Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Basarab I" Dâmbovița  
Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: Permanent
- 16) Planificarea și executarea de controale privind verificarea respectării legislației specifice privind protecția mediului la distrugerea prin ardere a unor deșeuri sau reziduuri combustibile, în scopul implicării active a autorităților în combaterea fenomenului de incendiere a vegetației sau a deșeurilor.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Garda Națională de Mediu – Comisariatul Județean Dâmbovița  
Termen: Permanent
- 17) Instituirea serviciului de permanență la sediile Primăriilor.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: la emiterea atenționării meteo COD PORTOCALIU sau COD ROȘU
- 18) Întrunirea în ședință extraordinară, acolo unde situația o impune, a comitetelor pentru situații de urgență pentru stabilirea măsurilor ce se impun a fi adoptate în scopul gestionării eficiente a situațiilor de urgență generate de fenomenele meteorologice periculoase ce se pot produce în perioadele caniculare.  
Răspund: Comitetul Județean pentru Situații de Urgență  
Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: la emiterea atenționării meteo COD PORTOCALIU sau COD ROȘU
- 19) Utilizarea panourilor de afișaj/avizierelor din localități pentru transmiterea de recomandări cu privire la măsurile preventive necesar a fi luate de populație pentru a se proteja pe durata caniculei.  
Răspund: Comitete Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice
- 20) Supravegherea nivelului apei din fântâni și a calității acesteia. În cazul constatării neconformității parametrilor de calitate a apei, populația va fi avertizată cu privire la nepotabilitatea surselor de apă prin inscripționarea fântânilor "APA NU ESTE BUNĂ DE BĂUT". Analizarea fiecărei situații și stabilirea măsurilor de curățare, decolmatare și dezinfecție.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
Compania de Apă Târgoviște Dâmbovița SA  
Termen: în perioadele de manifestare a fenomenului de secetă
- 21) Asigurarea cu prioritate a primului ajutor medical calificat sau a asistenței medicale pentru persoanele cu afecțiuni a căror evoluție poate fi influențată negativ de temperatura crescută

a factorilor de mediu, având în vedere influența generală a acestui fenomen meteorologic asupra sănătății populației.

Răspund: Serviciul de Ambulanță Județean Dâmbovița  
Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Basarab I" Dâmbovița  
Termen: Permanent

- 22) Supravegherea calității produselor perisabile prin controlul lanțurilor frigorifice destinate alimentelor, precum și prin controlul lanțurilor de frig pentru medicamente și vaccinuri.  
Răspund: Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
Direcția Sanitară Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Dâmbovița  
Termen: Permanent
- 23) Instruirea personalului medical și din unitățile medico-sociale, precum și a voluntarilor pentru asigurarea activităților de prevenție, precum și stabilirea necesarului de personal, echipamente și materiale sanitare corespunzătoare pentru punctele de prim ajutor.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița  
Termen: Permanent
- 24) Informarea populației cu sprijinul mass-mediei cu privire la semnificația codificării avertizărilor/atenționărilor primite, precum și transmiterea măsurilor care trebuie luate.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice
- 25) Informarea organizatorilor de evenimente sportive, culturale, comerciale etc., la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice de caniculă, pentru luarea măsurilor adecvate.  
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență  
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice
- 26) Desfășurarea controalelor pe linia respectării legislației în vigoare privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în munca.  
Răspund: Inspectoratul Teritorial de Muncă  
Termen: permanent.
- 27) Asigurarea fluxului informațional-decizional cu toate structurile implicate la nivel județean. Vor fi avute în vedere următoarele aspecte:
- a) **structurile cu atribuții de informare/atenționare/avertizare de la Punctul VI, mai puțin CLSU**: informațiile de interes operativ rezultate din monitorizarea tipurilor de risc vor fi transmise rapid și prioritar președintelui CJSU, vicepreședinților CJSU și către ISU Dâmbovița (Secretariatul Tehnic Permanent al CJSU). Informațiile se vor transmite și altor structuri interesate, conform fluxului informațional-decizional propriu;
  - b) **CLSU**: vor transmite datele și informațiile referitoare la producerea sau iminența producerii unor situații de urgență/evenimente negative sub forma și pe circuitul **rapoartelor operative**, conform prevederilor Ordinului comun al MAP și MAI nr. 459/78/2019.  
Rapoartele operative vor fi transmise cu prioritate către ISU Dâmbovița, care va asigura informarea Instituției Prefectului – Județul Dâmbovița și a Consiliului Județean Dâmbovița, precum și raportarea în timp real către eșaloanele superioare.
  - c) **ordinele/dispozițiile/măsurile** stabilite de CJSU Dâmbovița vor fi transmise către toate structurile cu atribuții, prin grija Secretariatului Tehnic Permanent al CJSU;
  - d) **datele de contact** ale principalelor structuri implicate în aplicarea măsurilor stabilite sunt cele stabilite prin Ordinul prefectului județului Dâmbovița *privind aprobarea Regulamentului de organizare și funcționare a CJSU Dâmbovița*.



## VIII. ORGANIZAREA CONDUCERII ȘI COORDONĂRII

---

**Coordonarea** activităților organizate și desfășurate pe baza prezentului *Plan de Măsuri* revine președintelui CJSU Dâmbovița/înlocuitorului de drept al acestuia.

**Comandantul acțiunii**, potrivit prevederilor art. 11, alin. (5) din *HG nr. 557/2016 privind managementul tipurilor de risc* este inspectorul șef al ISU Dâmbovița/înlocuitorul legal al acestuia.

Gestionarea situațiilor de urgență produse în domeniul specific de competență revine comitetelor locale pentru situații de urgență, instituțiilor și operatorilor economici, prin centrele operative/celulele de urgență.

Acțiunile de prevenire, conducere, coordonare și intervenție în situații de urgență desfășurate la nivel județean, pe timpul sezonului cald, revin CJSU Dâmbovița.

## IX. DISPOZIȚII FINALE

---

Prezentul *Plan de Măsuri* va fi adoptat prin hotărâre a CJSU Dâmbovița.

La nivelul unităților administrativ-teritoriale, prin grija președinților CLSU, se vor organiza sedințe extraordinare ale CLSU, în vederea stabilirii măsurilor proprii, pe baza prezentului *Plan de Măsuri*.

Responsabilitatea privind punerea în aplicare a prevederilor din *Planul de Măsuri* revine membrilor Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița.

După aprobare, *Planul de măsuri al Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița pentru perioada sezonului cald 2022* va fi transmis tuturor membrilor Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Dâmbovița prin grija Secretariatului Tehnic Permanent și se va publica pe site-ul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Basarab I" al Județului Dâmbovița, [www.isudb.ro](http://www.isudb.ro).

Planurile proprii elaborate la nivelul structurilor nominalizate pentru gestionarea situațiilor de urgență specifice sezonului cald, se constituie ca *Anexe* la prezentul *Planul de Măsuri*.

Măsurile stabilite în *Anexa nr. 1*, au caracter unitar și sunt singurele măsuri ce pot fi distribuite în mediul virtual de către birourile de presă ale structurilor cu atribuții în domeniu de la nivel județean.

**AVIZAT,**  
**PRIM-ADJUNCT INSPECTOR ȘEF**  
*Locotenent-colonel*

**HANTĂR ALFRED GEORGE**

**VERIFICAT,**  
**ȘEF CENTRU OPERAȚIONAL**  
*Maior*

**CLIPEA DORIN**

**VERIFICAT,**  
**ȘEF INSPECȚIA DE PREVENIRE**  
*Căpitan*

**ANDREI MARIUS**

**ÎNTOCMIT,**  
**SECRETARIATUL TEHNIC PERMANENT**  
**OFIȚER PRINCIPAL I**  
*Sublocotenent*

**MARIN MIHAI MĂDĂLIN**

## 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, urzică);
- 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 (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 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;
- 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 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 se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.