

COMUNICAT

Având în vedere adresa cu nr. 6644/2024 emisă de către Instituția Prefectului-Județul Vâlcea, precum și Hotărârea nr. 5 din 14.06.2024 adoptată de către Comitetul Județean Pentru Situații de Urgență Vâlcea privind aprobarea Planului de măsuri pentru perioada sezonului estival 2024 și a Planului de măsuri pentru atenuarea efectelor temperaturilor ridicate asupra populației; ținând cont că valurile de căldură pot afecta persoanele care se expun timp îndelungat la soare, dar pot favoriza și producerea incendiilor de miriști, vegetație uscată sau fond forestier, prin prezenta vă comunicăm următoarele:

A. 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, mușețel, urzici) ;
- **mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt ; mâncați echilibrat și variați insistând pe produse 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** ;
- **evitați consumul de 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 sau animalele de companie** singuri/singure **în autoturisme** ;
- **cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră copil sau un membru al familiei;
- 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.

B. MĂSURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR:

- Este interzisă utilizarea focului deschis pentru curățarea de vegetație ierboasă a pajiștilor și a terenurilor agricole;
- Este interzisă utilizarea focului deschis în zonele afectate de uscăciune avansată;
- La intrarea în pădure și pe traseele turistice, respectați recomandările privind prevenirea incendiilor;
- Utilizarea focului deschis pentru grătare se face numai în locuri special amenajate, în condiții și la distanțe de siguranță care să nu permită propagarea focului la pădure și sub supravegherea permanentă a arderii;
- Asigurați protejarea față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichenfiate sub presiune, prin depozitare la umbră;
- Anunțați în cel mai scurt timp orice incendiu pe care îl observați la numărul unic de urgență-112;

Cu deosebit respect,

**Președinte C.L.S.U. Sălătrucel
ANCUȚA Vasile-Dorel**

