



Către,

**COMITETELE LOCALE PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ**

**Domnului/doamnei primar – presedinte al comitetului local pentru situații de urgență**

Va înaintăm alăturat:

- **ATENȚIONAREA METEOROLOGICA - COD GALBEN nr. 93 / 19.07.2025**, valabila în perioada **20.07.2025 ora 12.00 – 21.07.2025 ora 10.00**, ce vizează val de caldura, canicula și disconfort termic.

Vă transmitem, în cele ce urmează, măsurile de prevenire a situațiilor de urgență<sup>1</sup> și recomandările privind protecția populației pe timpul perioadelor caniculare, astfel:

- Atenționarea populației cu privire la informările/atenționările/avertizările meteorologice;
- Identificarea, împreună cu medicii de familie din localități a persoanelor care prezintă risc crescut de evoluție nefavorabilă a stării de sănătate în perioada caniculară (bătrâni, cardiaci, persoane cu probleme psihice) și monitorizarea acestora;
- Informarea organizatorilor de evenimente sportive, culturale, comerciale, cu privire la durata și intensitatea caniculei, pentru a lua măsurile adecvate și dacă se impune suspendarea manifestărilor sportive și culturale ce nu se desfășoară în spații climatizate corespunzător;
- **Interzicerea utilizării focului deschis, informând cetățenii cu privire la riscurile ce pot apărea în cazul incendiilor miriștilor, lizierelor și a suprafețelor pe care se află vegetație uscată sau alte resturi vegetale;**
- Implicarea serviciilor voluntare pentru situații de urgență în acțiuni de informare preventivă și control pe timpul caniculei;
- Amenajarea unor puncte medicale de prim ajutor și de adăpostire a populației, semnalizate corespunzător astfel încât să fie identificate cu ușurință de către populație, dotate cu aer condiționat și apă potabilă care să fie distribuită gratuit.

**MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE**  
**-POPULAȚIE-**

- **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;

<sup>1</sup> Anexate, întocmite conform Dispoziției Secretarului de Stat, Șef al DSU, nr.955/2021 și a Planului de măsuri pentru Sezonul estival al CJSU OLT, Aprobate de Prefectul Județului OLT.

- **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 variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cafeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (scurile 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, oferindu-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 membrii 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 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.

*Vă solicităm să dispuneți toate măsurile pentru aducerea la cunoștința populației a recomandărilor menționate mai sus.*

Colo

stimă,  
R ȘEF

TANAȘ ADRIAN

O.S.D. A.C.D. Popa L. Hail.