

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

**Recomandări privind protecŢia populaŢiei pe timpul caniculei:**

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineŢii sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spaŢii dotate cu aer condiŢionat (magazine, spaŢii publice);
- EvitaŢi aglomeraŢiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;
- PurtaŢi haine lejere, subŢiri, deschise la culoare, pălării şi ochelari de soare;
- BeŢi 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe şi ceaiuri călduŢe (soc, muŢeŢel, urzici);
- MăncaŢi fructe şi legume (pepene, prune, roŢii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); măncaŢi echilibrat şi variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- EvitaŢi bănturile ce conŢin cafeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- EvitaŢi alimentele cu un conŢinut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumaŢi alcool – vă deshidratează şi vă transformă într-o potenŢială victimă a caniculei;
- MenŢineŢi legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilităŢi), interesându-vă de starea de sănătate a acestora şi oferindu-le asistenŢă ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsaŢi copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- CereŢi sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferinŢă, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Persoanele care suferă de diferite afecŢiuni îŢi vor continua tratamentul, conform indicaŢiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condiŢiile existente;
- Pentru ameliorarea condiŢiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea şi ritmului activităŢilor fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static şi alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

ȘCOLA PRIMĂRIA COM. DOBROMIR  
ACTIVITATE  
TEST  
nr. 2646  
Ziua 01 luna 07 anul 2026

Anexa nr. 2

**MĂSURI DE PREVENIRE  
PENTRU PERIOADELE CANICULARE  
- PREVENIREA INCENDIILOR -**

**I. Prevenirea incendiilor**

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile județene sau locale din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate trebuie să elaboreze programe speciale de măsuri pentru prevenirea incendiilor specifice care să cuprindă:

- Identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice.
- Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere și a rezervelor de substanțe stingătoare.
- Asigurarea protejării față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitare la umbră.
- Verificarea utilajelor agricole folosite la recoltarea cerealelor păioase astfel încât să nu constituie surse de aprindere, și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție.
- Restricționarea efectuării, în anumite intervale din timpul zilei, a unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea de incendii prin degajări de substanțe volatile sau supraîncălziri excesive
- Intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole și în locuri cu vegetație forestieră, mai ales cele frecventate pentru agrement.
- Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt; locurile cu pericol de incendiu, în care se aplică această interdicție, se stabilesc și se marchează de persoanele în drept.
- Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în incintele unităților, în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face numai în locuri special amenajate, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.
- Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locurile cu pericol de explozie: gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi etc., respectiv 10 m față de materiale sau substanțe combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei etc., fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare.
- Prevenirea jocului copiilor cu focul în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, aceasta constituind o obligație a persoanelor care răspund, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.