

**INFORMARE PREVENTIVĂ:****COMPORTAREA ÎN CAZ DE CANICULĂ (TEMPERATURI RIDICATE)****ÎNAINTE DE CANICULĂ:**

- ✓ Verificați funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat. Izolați ferestrele;
- ✓ Montați temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu);
- ✓ Acoperiți ferestrele în care bate soarele dimineața sau după amiaza cu draperii, jaluzele, obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80%.

**ÎN TIMPUL CANICULEI:**

- ✓ Rămâneți în casă și limitați expunerea la soare;
- ✓ Ideal ar fi să locuiți la etaje inferioare în cazul în care nu aveți sistem de aer condiționat;
- ✓ Petreceți-vă cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, școli, teatre, centre comerciale, etc;
- ✓ Mâncăți regulat, echilibrat și ușor. Evitați utilizarea sării;
- ✓ Beți multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora;
- ✓ Limitați consumul de băuturi alcoolice;
- ✓ Purtați haine usoare, răcoroase, colorate deschis care acoperă cât mai mult pielea;
- ✓ Protejați-vă față și capul purtând o pălărie cu boruri largi;
- ✓ Nu lăsați niciodată copiii sau animalele singure în autovehicule închise;
- ✓ Evitați muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei. Utilizați un sistem de contact permanent cu o altă persoană și luați pauze frecvente.

**În condiții de caniculă se pot declansa diferite afecțiuni. Iată câteva dintre acestea, simptomele lor și cum puteți acorda primul ajutor:**

AFFECTIUNE	SIMPTOM	PRIM AJUTOR
ARSURI	Înroșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, durere de cap	Faceți un duș, folosind săpun pentru curățarea porilor. Folosiți îmbrăcăminte uscată, curată și consultați un medic.
CRAMPE	Spasme durerioase, de obicei în mușchii de la picioare și cei abdominali; transpirație greoaie.	Duceți victima într-o încăpere răcoroasă. Masați ușor mușchii afectați pentru a dispărea spasmele. Dați-i să bea câte o jumătate de pahar de apă rece la fiecare 15 minute (fără cafeină sau alcool). Întrerupeți administrarea lichidelor dacă victimă are stare de vomă.
EPUIZARE	Transpirație greoaie dar pielea poate rămâne rece, palidă sau roșiatică. Puls slab. Este posibil ca temperatura corpului	Așezați victimă culcată într-un spațiu răcoros. Scoateți-i hainele. Puneți-i haine răcoroase și umede. Duceți victimă într-un spațiu cu

	să fie normală, dar să înceapă să crească. Sunt posibile stări de leşin, amețeală, vomă, oboseală sau dureri de cap.	aer condiționat. Dacă victimă este conștientă dați-i să bea apă. Asigurați-vă că o bea în înghițituri mici. Dați-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece la fiecare 15 minute. Întrerupeți administrarea lichidelor dacă victimă are stare de vomă. Dacă victimă începe să vomite solicitați imediat ajutor medical.
<b>ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUATIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ)</b>	Temperatura corpului foarte mare; piele fierbinte, roșie și uscată, puls rapid și slab; respirație rapidă. Posibil, în stare de inconștiență.	Sunați la 112 sau duceți victimă de urgență la spital. Întârzierea poate fi fatală. Mutați victimă într-un spațiu răcoros. Scoateți-i hainele. Introduceți-o într-o cadă cu apă rece sau udați-i corpul cu cârpe reci. Urmăriți dacă sunt probleme de respirație. Folosiți aerul condiționat. Prudență maximă.

#### **DUPĂ CANICULĂ:**

✓ Canicula asociată cu seceta (lipsa de precipitații) poate afecta regiuni foarte mari și un număr ridicat de oameni. Ea creează condiții pentru manifestarea altor pericole precum incendii, viituri și alunecări de teren.

#### **Masuri privind utilizarea eficientă a resurselor de apă în perioada caniculară**

✓ Având în vedere că din cauza secetei prelungite resursele din rezervoarele de înmagazinare a apei se epuizează cu rapiditate, fiind necesară refacerea periodică a acestora, se recomandă reducerea la minim a utilizării apei potabile în alte scopuri agricole și de grădinărit, utilizând pe cât posibil apă din alte surse (fântâni, puțuri, etc.).

**INFORMARE PREVENTIVĂ:  
COMPORTAREA ÎN CAZ DE FURTUNI, PLOI TORENTIALE ȘI DESCĂRCĂRI  
ELECTRICE ATMOSFERICE**

**ÎN CAZUL ÎN CARE ESTE IMINENTĂ O FURTUNĂ:**

- ✓ Întrerupeți orice activități în aer liber;
- ✓ Intrați în casă, într-o construcție ori într-un autoturism; dacă vă aflați într-o zonă deschisă (camp, plajă etc.), sunteți mult mai protejat în interiorul unui vehicul decât în exteriorul acestuia;
  - Închideți ferestrele, ușile și orificiile pentru ventilare;
  - Puneți la loc sigur sau fixați obiectele sau uneltele care pot fi luate de vânt;
- ✓ Deconectați aparatele și alte echipamente electrice (televizoare, computere, aparate de aer condiționat etc.), deoarece acestea pot fi defectate ca urmare a descăr cărilor electrice atmosferice.

**ÎN TIMPUL UNEI FURTUNI:**

- ✓ În cazul în care furtuna v-a surprins în loc deschis, nu fugiți, mai bine vă adăpostiți într-un sănț, groapă sau orice altă adâncitură care vă oferă protecție, ghemuit la pământ și acoperiți capul cu mâinile; faceți-vă o țintă cât mai mică posibilă;
- ✓ Evitați să vă adăpostiți ori să stați sub sau alăturat de obiectele înalte, cum ar fi un copac înalt izolat în arie deschisă, stâlpii de tensiune ori paratrăsnete, în zone deschise, cum ar fi câmpurile, plajele ori într-o ambarcațiune pe apă, alăturat de obiecte metalice, precum utilaje agricole, echipamente de fermă, motociclete, biciclete etc.;
- ✓ Dacă vă aflați în pădure, căutați adăpost într-o zonă cu copaci mai puțin înalți;
- ✓ Dacă sunteți într-o zonă deschisă, mergeți spre o zonă joasă precum o vale;
- ✓ Dacă sunteți pe un lac, ajungeți la mal de urgență și adăpostiți-vă imediat;
- ✓ Tineți minte: Descăr cările electrice atmosferice nu lovesc repetat în același loc și de obicei ating obiectul cel mai înalt și mai masiv.