

**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 calde (soc, mușetel, urzici);
- **Măncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile 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 și 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 dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- **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.

# STOP INCENDIERII MIRIȘTILOR!

## Este interzisă arderea miriștilor pe timpul secetei!

*Amenajarea locurilor pentru utilizarea focului deschis în condiții și la distanțe care favorizează propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații și alte vecinătăți, se sancționează cu amendă de la 1.000 la 2500 de lei, sancțiune pe care o poate aplica și primarul!*

## NEGLIJENȚA POATE UCIDE!

*Pentru ca pășunița, gospodăria și culturile agricole să nu fie în pericol, specialiștii Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Dobrogea” al județului Constanța îți recomandă:*

- nu fuma în apropierea miriștilor și a pădurilor;
- nu arunca la întâmplare țigările aprinse;
- nu lăsa nesupravegheate focurile aprinse în aer liber.

**Campanie de informare preventivă derulată de Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Dobrogea” al județului Constanța**

Numai în ultimii trei ani, pe teritoriul României au fost înregistrate **43.165** de incendii de vegetație, ceea ce înseamnă o medie de **40** de incendii pe zi.

Principala cauză ce generează aceste incendii este utilizarea **focului deschis** pentru curățarea și/sau igienizarea terenurilor agricole. Această operațiune executată fără luarea unor măsuri de siguranță, fără supravegherea arderii, în lipsa unor mijloace de primă intervenție și fără anunțarea serviciilor voluntare/private pentru situații de urgență conduce la numărul extrem de ridicat de incendii de vegetație.

De asemenea, **fumatul** în zonele cu vegetație uscată, în apropierea lanurilor de cereale a generat pe fondul neglijenței, un număr semnificativ de incendii de vegetație.

## AVERTISMENT

ÎN ULTIMII 3 ANI ÎN ROMÂNIA AU FOST ÎNREGISTRATE  
43.165 INCENDII DE VEGETAȚIE

INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ



București, Banu Dumitrache 46, sector 2



Telefon/Fax: 021.2086150/021.2420990



igsu@mai.gov.ro



www.igsu.ro



ATENȚIE !

INCENDII DE VEGETAȚIE  
ZILNIC

Nu utilizați focul deschis și nu fumați 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., și 50 m față de culturile de cereale păioase în perioada coacerii și recoltării sau de zonele împădurite.

Nu utilizați focul deschis în locuri cu pericol de incendiu și pe timp de vânt.

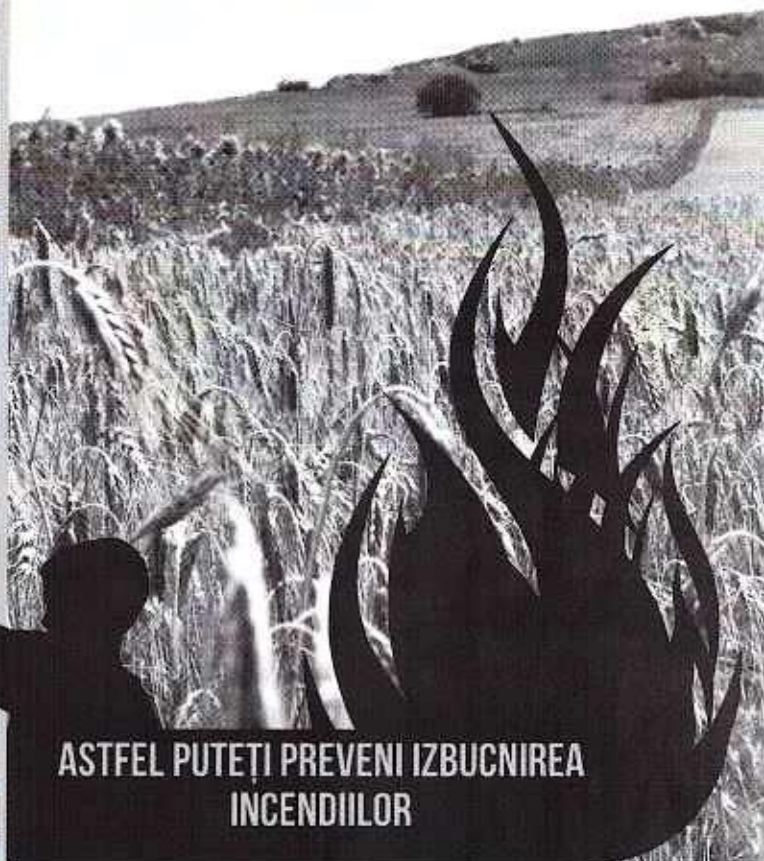
**Atenție!** Arderea miriștilor se face numai după luarea măsurilor ce se impun pentru împiedicarea propagării focului la vecinătăți, asigurându-se supravegherea permanentă a arderii și numai pe baza **permisului de lucru cu foc**, după informarea în prealabil a serviciului voluntar / privat pentru situații de urgență.

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.

Copiii trebuie educați și supravegheați pentru a nu se juca cu focul, în condiții și în locuri în care pot provoca incendii.

**Următoarele fapte se sancționează cu amendă de la 1.000 la 2.500 lei:**

- arderea resturilor vegetale, gunoaielor, deșeurilor și a altor materiale combustibile, fără obținerea permisului de lucru cu foc și fără luarea măsurilor pentru împiedicarea propagării focului la vecinătăți;
- amenajarea locurilor pentru utilizarea focului deschis în condiții și la distanțe care favorizează propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații și alte vecinătăți.



**ASTFEL PUTEȚI PREVENI IZBUCNIREA  
INCENDIILOR**