



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1
LOCALITATEA 1 DECEMBRIE, JUD. ILFOV
ȘOS. GIURGIULUI, NR. 220
Tel. / Fax: +4(021)4687109 / +4(021)4687018
Email: scoala1decembrie@yahoo.com



MINISTERUL EDUCAȚIEI



PLAN DE MĂSURI

pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei precum și altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară, în special pe perioada codurilor portocalii/roșii de caniculă

Școala Gimnazială Nr. 1, 1 Decembrie

24.07.2023

I. Legislație, documente de referință:

- a) *Legea Educației Naționale Nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare;*
- b) *Legea nr. 53/2003 – Codul Muncii, republicată, cu modificările ulterioare;*
- c) *OUG Nr. 99/2000 privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă;*
- d) *Ordinul Secretariatului General al Guvernului Nr. 600/2018 pentru aprobarea Codului controlului intern managerial al entităților publice;*
- e) *Contractul colectiv de muncă la nivel de ramură;*
- f) *Regulamentul de organizare și funcționare a Școlii Gimnaziale Nr. 1, 1 Decembrie;*
- g) **Hotărârea CJSU Ilfov nr. 15/21.07.2023;**
- h) **Planul privind asigurarea continuității activităților la nivelul Școlii Gimnaziale Nr. 1, 1 Decembrie;**
- i) **PO-ISJIF privind activitatea de telemuncă.**

II. Domeniul de aplicare a Planului de măsuri

Planul se aplică de către toate domeniile și compartimentele din cadrul Școlii Gimnaziale Nr. 1, 1 Decembrie.

III. Descrierea planului

Planul de măsuri vizează prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei precum și ale altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară, în special pe perioada *codurilor portocalii/roșii de caniculă*.



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1
LOCALITATEA 1 DECEMBRIE, JUD. ILFOV
ȘOS. GIURGIULUI, NR. 220
Tel. / Fax: +4(021)4687109 / +4(021)4687018
Email: scoala1decembrie@yahoo.com



MINISTERUL EDUCAȚIEI

IV. Acțiuni minime necesare asigurării continuității activității:

a) Identificarea situațiilor cu risc major asupra derulării activității (la nivel de domenii și compartimente și ulterior la nivel centralizat): **în cazul de față, situația cu risc major asupra derulării activității este generată de fenomene meteorologice** în perioadele declarate cu **coduri portocalii/roșii de caniculă (înregistrarea de temperaturi extreme: peste 37°C, fenomene meteo ce pot lua naștere în perioadele de cod portocaliu/roșu de caniculă).**

b) **Implementarea unor măsuri minimale de prevenire prevăzute de Legea protecției muncii nr. 90/1996** pentru asigurarea condițiilor de microclimat la locul de muncă în limitele prevăzute de normele generale de protecție a muncii și de **OUG nr. 99/2000 cu modificările și completările ulterioare**, precum:

A. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) Reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) Asigurarea ventilației la locul de muncă;
- c) Alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

În Școala Gimnazială Nr. 1, 1 Decembrie activitatea se desfășoară în birouri și săli de clasă. Acestea fiind spații închise este esențială asigurarea unei bune ventilații asigurate prin crearea curenților de aer astfel încât în incinta unității să se stabilească o temperatură optimă, pentru a oferi condițiile necesare desfășurării activităților.

Dacă temperaturile extreme se mențin pe durata a două zile consecutive se poate stabili reducerea duratei zilei de lucru, conform OUG nr. 99/2000, art. 6 (1) lit. a.

Conform OUG nr. 99/2000, în cazul deciziei reducerii duratei de lucru, conducerea Școlii Gimnaziale Nr. 1, 1 Decembrie împreună cu reprezentanții personalului vor stabili modalitățile de recuperare a timpului nelucrat și modalitățile de plată, după cum urmează:

- a) prin recuperarea în următoarele 6 luni a timpului de reducere a duratei zilei de lucru sau de întrerupere colectivă a activității, cu menținerea drepturilor salariale avute anterior;
- b) fără recuperarea timpului de reducere a duratei zilei de lucru sau de întrerupere a activității, dar cu acordarea drepturilor salariale proporțional cu timpul efectiv lucrat.

În contextul unei eventuale *întreruperi colective a lucrului* în condițiile OUG nr. 99/2000, art. 6, alin. (1) lit. c) contractele individuale de muncă ale salariaților se mențin, iar perioada de întrerupere constituie vechime în muncă.



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1
LOCALITATEA 1 DECEMBRIE, JUD. ILFOV
ȘOS. GIURGIULUI, NR. 220
Tel. / Fax: +4(021)4687109 / +4(021)4687018
Email: scoala1decembrie@yahoo.com



MINISTERUL EDUCAȚIEI

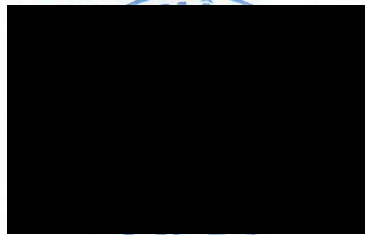
Conform **PO privind asigurarea continuității activității** ISJ Ilfov, în condițiile de temperaturi extreme, conducerea poate aproba ca o parte dintre angajați (acolo unde atribuțiile din fișa postului permit) să își desfășoare activitatea în regim de telemuncă. Personalul de la compartimentele secretariat, contabilitate, informatizare și tehnic-administrativ își vor desfășura activitatea la sediul Școlii Gimnaziale Nr. 1, 1 Decembrie cu eventuale excepții justificate (CO, concediu medical sau delegație).

B. Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 litri/persoană/zi;

Totodată vor fi afișate la loc vizibil „**Măsuri de prevenire a populației pentru perioadele caniculare**” conform **HCJSU nr. 15 din 21.07.2023**, atât pentru personalul angajat, cât și pentru persoanele din afara instituției care sunt prezente în Școala Gimnazială Nr. 1, 1 Decembrie în vederea rezolvării unor probleme personale sau de serviciu (părinți, absolvenți, elevi, etc.).

Întocmit,
Director adjunct,
Prof. Mihai Gela



COMITETUL JUDEȚEAN PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ ILFOV

Secretariatul Tehnic Permanent



HOTĂRÂREA

nr. 15 din 21.07.2023

Luând în considerare:

- Ordonanței de Urgență a Guvernului nr. 21 din 15.04.2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de urgență, aprobată prin Legea nr. 15 din 28.02.2005 cu completările și modificările ulterioare;

- H.G. nr. 557 din 3 august 2016 privind managementul tipurilor de risc, cu modificările și completările ulterioare;

- Ordonanța de Urgență a Guvernului României nr. 89 din 23.12.2014 pentru modificarea și completarea unor acte normative în domeniul managementului situațiilor de urgență și al apărării împotriva incendiilor;

- Ordonanța de urgență nr. 99/2000 privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă - Guvernul României;

- Hotărârea Guvernului nr. 1491 din 9 septembrie 2004, pentru aprobarea Regulamentului cadru privind structura organizatorică, atribuțiile, funcționarea și dotarea comitetelor și centrelor operative pentru situații de urgență, cu completările și modificările ulterioare;

- Ordinului comun al M.I.R.A., M.S.P., M.M.F.E.S. și M.M.D.D. nr. 247/1235/651/1130 din 10 iulie 2007 privind aprobarea Planului de măsuri vizând realizarea acțiunilor de cooperare între prefecți și primari, în calitatea acestora de președinți ai comitetelor județene pentru situații de urgență, respectiv ai comitetelor locale pentru situații de urgență și autoritățile de sănătate publică,

În temeiul prevederilor art. 11 alin. (1) coroborat cu art. 22 din OUG nr. 21/15.04.2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență, cu modificările și completările ulterioare și ale art. 10 din H.G. nr. 1491/ 09.09.2004 pentru aprobarea Regulamentului-cadru privind structura organizatorică, atribuțiile, funcționarea și dotarea comitetelor și centrelor operative pentru situații de urgență,

Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Ilfov, convocat în ședință extraordinară prin utilizarea mijloacelor electronice de comunicare în data de 21.07.2023, adoptă prezenta

HOTĂRÂRE:

Art.1. Se aprobă Planul de măsuri pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și altor fenomene meteorologice

periculoase ce se pot produce în perioada de vară în special pe perioada codurilor portocalii/roșii de caniculă, pe teritoriul Județului Ilfov

Art.2. Structurile nominalizate în Planul menționat la art. 1, precum și celelalte structuri reprezentate în Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Ilfov colaborează în vederea îndeplinirii măsurilor întreprinse.

Art.3. Prin grija Secretariatului Tehnic Permanent al Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov, prezenta hotărâre se transmite Departamentului pentru Situații de Urgență, Inspectoratului General pentru Situații de Urgență, membrilor Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov, precum și primarilor, în calitate de președinți ai Comitetelor Locale pentru Situații de Urgență, din toate unitățile administrativ-teritoriale de la nivelul județului Ilfov.

Art.4. Prezenta hotărâre va fi transmisă, prin grija Secretariatului Tehnic Permanent, membrilor Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov, în vederea punerii în aplicare și către DSU, spre informare, conform art. 23 lit.e) din OUG nr. 21/2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență, cu modificările și completările ulterioare.

Prefect
SIMONA NECULAE

Președintele
Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov



PLAN DE MĂSURI

pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și altor fenomene meteorologice periculoase ce se pot produce în perioada de vară în special pe perioada codurilor portocalii/roșii de caniculă, pe teritoriul Județului Ilfov

1. Transmiterea atenționărilor și avertizărilor meteorologice către autoritățile publice locale și instituțiile care fac parte din Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Ilfov.
Răspunde: Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Dealul Spirii" București-Ilfov
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice/hidrologice
2. Întocmirea Planurilor proprii de măsuri de către autoritățile publice locale și instituțiile care fac parte din Comitetul Județean pentru Situații de Urgență, cu atribuții în gestionarea situațiilor de urgență generate de tipurile de risc specifice perioadei de vară.
Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență
Instituțiile membre în cadrul Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov
Termen: Permanent, în perioadele caniculare
3. Identificarea surselor suplimentare de alimentare cu apă a localităților. Asigurarea funcționării în regim prelungit a fântânilor arteziene și a cișmelelor permanente și temporare existente pe raza localităților județului Ilfov.
Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență
Termen: în perioadele de manifestare a fenomenului de secetă
4. Monitorizarea situației privind existența cadavrelor de animale și ridicarea acestora în regim de urgență.
Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență
Termen: Permanent, în perioadele caniculare
5. Luarea de măsuri pentru adaptarea programului serviciilor publice astfel încât deplasarea populației către acestea să se facă în afara intervalelor orare cu temperaturi extrem de ridicate. În mod similar vor fi formulate recomandări pentru modificarea corespunzătoare a programului de lucru al unităților de aprovizionare cu alimente și prestatoare de servicii.
Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență
Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice
6. Monitorizarea situației asigurării cu apă a populației și operatorilor economici precum și aplicării măsurilor din planul de restricții și folosire a apei în perioadele deficitare.
Răspunde: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență
Termen: Permanent, în perioadele caniculare
7. Intensificarea controalelor în locațiile în care se produc și se comercializează produse alimentare.
Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov
Direcția Sanitar - Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Ilfov
Termen: Permanent, în perioadele caniculare

8. Asigurarea funcționării rețelei de distribuție a energiei electrice, având în vedere consumul ridicat în perioada de vară, din cauza funcționării prelungite a aparatului de climatizare, pentru evitarea penelor de curent.

Răspund: SC ENEL DISTRIBUȚIE MUNTENIA SA

Termen: Permanent, în perioadele caniculare

9. Informarea populației prin afișarea în locuri publice a regulilor pe care trebuie să le respecte în perioadele de caniculă pentru atenuarea efectelor acesteia. Identificarea și monitorizarea persoanelor vulnerabile prin autoritățile locale, inclusiv persoane cu dizabilități.

Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență

Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Termen: Permanent, în perioadele caniculare

10. Afișarea la sediile primăriilor și ale instituțiilor din subordinea consiliilor locale a unor materiale preventive referitoare la riscul scăldatului în locurile neamenajate. Supravegherea și controlul zonelor de agrement și lacurilor, cu asigurarea măsurilor de protecție la înec. Montarea de plăcuțe avertizoare referitoare la riscul de înec în zonele cu grad ridicat de pericol ale cursurilor de apă.

Răspund: Comitetele locale pentru Situații de Urgență

Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Direcția Sanitar-Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor Ilfov

Comisariatul Regional pentru Protecția Consumatorilor

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

11. Informarea populației asupra faptului că utilizarea focului deschis pentru prepararea hranei în zonele de agrement și în gospodării 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.

Răspund: Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Dealul Spirii" București-Ilfov

Serviciile voluntare pentru situații de urgență

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

12. Asigurarea stocului de medicamente necesar continuității tratamentelor persoanelor afectate datorită fenomenelor de deshidratare și hipertermie.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

13. Instituirea serviciului de permanență la sediile Primăriilor localităților.

Răspund: Comitetele locale pentru Situații de Urgență

Termen: la emiterea atenționării meteo COD PORTOCALIU sau COD ROȘU

14. Întrunirea în ședință extraordinară, acolo unde situația o impune, a Comitetele locale pentru situații de urgență pentru stabilirea măsurilor ce se impun a fi adoptate în scopul gestionării eficiente a situațiilor de urgență generate de fenomenele meteorologice periculoase ce se pot produce în perioadele caniculare. Pregătirea și verificarea forțelor și mijloacelor pentru intervenție din subordinea consiliului local și/sau a operatorilor economici.

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

Termen: la emiterea avertizărilor/atenționărilor meteorologice/hidrologice

15. Efectuarea de controale la operatorii economici care desfășoară activități în aer liber.
Răspund: Inspectoratul Teritorial de Muncă Ilfov
Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

16. Supravegherea nivelului apei din fântâni și a calității acesteia. Încheierea de contracte cu laboratoare acreditate pentru monitorizarea calității apei din sistemele publice de alimentare. În cazul constatării neconformității parametrilor de calitate a apei, populația va fi avertizată cu privire la nepotabilitatea surselor de apă prin inscripționarea fântânilor „APA NU ESTE BUNĂ DE BĂUT”. Analiza fiecărei situații și stabilirea măsurilor de curățare, decolmatare și dezinfecție.

Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență
Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

17. Asigurarea cu prioritate a primului ajutor medical calificat sau a asistenței medicale pentru persoanele cu afecțiuni a căror evoluție poate fi influențată negativ de temperatura crescută a factorilor de mediu, având în vedere influența generală a acestui fenomen meteorologic asupra sănătății populației.

Răspund: Serviciul de Ambulanță București-Ilfov

Inspectoratul pentru Situații de Urgență ”Dealul Spirii” București-Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

18. Supravegherea calității produselor perisabile prin controlul lanțurilor frigorifice destinate alimentelor, precum și prin controlul lanțurilor de frig pentru medicamente și vaccinuri.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

19. Instruirea personalului medical și din unitățile medico-sociale, precum și a voluntarilor pentru asigurarea activităților de prevenție, precum și stabilirea necesarului de personal, echipamente și materiale sanitare corespunzătoare pentru punctele de prim ajutor.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

20. Informarea populației, cu sprijinul mass-media, cu privire la semnificația codificării avertizărilor/atenționărilor primite, transmiterea măsurilor care trebuie luate, precum și identificarea unor puncte în care se poate intra pentru o perioadă scurtă (farmacii, magazine, hipermarketuri etc.).

Răspund: Comitetele Locale pentru Situații de Urgență

Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice

21. Utilizarea panourilor de afișaj din localități pentru formularea de recomandări cu privire la măsurile preventive necesar a fi luate de populație pentru a se proteja pe durata caniculei

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

Termen: la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice

22. Informarea organizatorilor de evenimente sportive, culturale, comerciale etc., la „Document care conține date cu caracter personal protejate de prevederile Regulamentului (UE) 2016/679!”

primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice de caniculă, pentru luarea de măsuri adecvate.

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

Termen: Permanent, în perioadele caniculare

23. Asigurarea cisternelor pentru transportul, la nevoie, a apei potabile și menajere pentru populație și pentru adăparea animalelor din gospodăriile acestora.

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Dealul Spirii" București-Ilfov

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

24. Stabilirea persoanelor care prezintă risc crescut de evoluție nefavorabilă a stării de sănătate în perioadele caniculare, actualizarea evidenței acestora la nivelul localităților și aplicarea măsurilor de protecție corespunzătoare.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Comitetele locale pentru situații de urgență

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

25. Asigurarea cu prioritate a asistenței medicale pentru persoanele cu afecțiuni a căror evoluție poate fi influențată negativ de temperatura crescută a factorilor de mediu, având în vedere influența generală a acestui fenomen meteorologic asupra sănătății populației.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Comitetele Locale pentru Situații de Urgență (Direcțiile de Asistență Socială din cadrul Primăriilor)

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

26. Contactarea organizațiilor neguvernamentale din domeniul asistenței sociale, filiale locale ale Crucii Roșii, fundații și societăți care prestează servicii de îngrijire la domiciliu în vederea cooperării pentru acordarea de ajutor pe perioada de caniculă persoanelor aflate în dificultate.

Răspund: Direcția de Sănătate Publică Ilfov

Comitetele locale pentru situații de urgență (Direcțiile de Asistență Socială din cadrul Primăriilor)

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

27. Executarea de controale în zonele în care se recoltează cerealele păioase, prin intermediul componentei preventive a S.V.S.U., cu privire la modul în care sunt respectate prevederile cuprinse în Normele generale de apărare împotriva incendiilor și Dispozițiile generale de apărare împotriva incendiilor pe timpul utilizării focului deschis la arderea de miriști, vegetate uscată și resturi vegetale, aprobate prin ordin comun al Ministrului Internelor și Reformei Administrative și Ministrului Agriculturii și Dezvoltării Rurale nr. 605/579/2008.

Răspund: Serviciile voluntare pentru situații de urgență

Termen: în perioada recoltării cerealelor păioase

28. Interzicerea arderii miriștilor, stufului, tufărișurilor sau vegetației ierboase, fără acceptul autorității competente pentru protecția mediului și fără informarea, în prealabil, a serviciilor pentru situații de urgență, conform Ordonanței de Urgență nr. 195 din 2005 privind protecția mediului, cu modificările și completările ulterioare. Sistarea emiterii permiselor de lucru cu focul pe perioada manifestării fenomenului de caniculă.

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

„Document care conține date cu caracter personal protejate de prevederile Regulamentului (UE)

2016/679!”

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

29. Verificarea și completarea dotării ocoalelor silvice și a serviciilor voluntare pentru situații de urgență cu materialele necesare pentru stingerea incendiilor la fondul forestier, în conformitate cu prevederile Anexei nr. 1 la Regulamentul privind gestionarea situațiilor de urgență ca urmare incendiilor de pădure, aprobat prin O.M.A.I. nr. 1475 din 13 octombrie 2006 (cazmale, topoare, lopeți, palete/bătătoare, sape de munte, găleți, bidoane raniță etc).

Răspund: Comitetele locale pentru situații de urgență

Termen: Permanent pe durata perioadei caniculare

MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI PENTRU PERIOADELE CANICULARE

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 răcoroase (soc, mușetel, urzici);
- Mâncați 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 (inclusiv bere) — 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/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;
 - Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
 - 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 vor 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.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN ȘI PORTOCALIU

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine, lăcașe de cult);
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri răcoroase, fără a vă șterge de apă;

- beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben/roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc);
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălărieuță de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LORDEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- acestea vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității;
- se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adaus de conservanți;
- este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI:

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11.00 – 17.00;
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.