

### Măsuri generale pe timp de caniculă

În perioadele caniculare este recomandată udarea principalelor căi rutiere din oraș, ridicarea într-un ritm mai alert a gunoaielor menajere și asigurarea spațiilor verzi și a împăduririlor. În perioadele cu temperaturi foarte ridicate, riscul producerii unor situații de urgență cum sunt bolile, epizootiile, crește semnificativ, de aceea este necesară adoptarea unor măsuri suplimentare de igienă și de protecție a organismului, astfel:

- se recomandă consumul a 2-4 litri de lichide pe zi;
- este de evitat consumul de grăsimi, carne, alcool și cafea;
- consumați cât mai multe legume și fructe;
- procurați alimentele numai din locurile autorizate, care dispun de condiții tehnice și sanitare pentru comercializare;
- legumele și fructele trebuie spălate în două ape înainte de a fi consumate;
- limitați pe cât posibil expunerea la soare;
- este recomandată utilizarea umbrelei și a ochelarilor de soare pe timpul deplasărilor, portul hainelor deschise la culoare și acoperirea capului;
- pe timpul deplasărilor prin căldură, sa aveți la dumneavoastră o sticlă cu apă;
- nu consumați lichide foarte reci;
- petreceți cât mai mult timp în spații umbrite, răcoroase;
- închideți ferestrele pe timpul zilei, aerisiți încăperile pe timpul nopții;
- efectuați dușuri scurte, de câteva ori pe zi;
- respectați cu strictețe regulile de igienă;
- reducerea duratei zilei de lucru sau eșalonarea zilei de lucru până la ora 11.00 și după ora 17.00;

Canicula poate provoca incendii sau poate întreține incendiile de pădure provocate de neglijența omului. Pentru prevenirea incendiilor pe timp de caniculă se vor respecta următoarele reguli:

- Se interzice aruncarea țigărilor aprinse la întâmplare, în special în zonele cu vegetație uscată, în miriști sau în apropierea depozitelor de furaje etc.;
- Se interzice folosirea chibriturilor, lumânărilor, lămpilor de iluminat cu petrol în depozite de furaje, grajduri, magazii, poduri;
- Este interzisă folosirea flăcării pentru verificarea etanșeității buteliei;
- Este interzisă depozitarea de materiale lemnoase, furaje sau alte materiale combustibile sau inflamabile în podurile sau pivnițele clădirilor;
- Este interzisă folosirea afumătorilor improvizate;
- Păstrați chibriturile, brichetele și alte surse de foc în locuri în care copiii nu au acces;
- Înlăturați orice curiozitate a copiilor în legătură cu focul explicându-le cu răbdare pericolul pe care acesta îl reprezintă pentru viața lor.

Canicula reprezintă una din cele mai importante amenințări ale naturii în zilele noastre. De aceea, se impune cunoașterea temeinică a riscurilor și fenomenelor conexe acestora în scopul protecției bunurilor și a vieții și acceptarea capriciilor vremii, cu care suntem nevoiți să conviețuim și de care, într-o perspectivă mai largă, putem ajunge chiar să ne folosim în beneficiul nostru.