

MĂSURI DE PREVENIRE A EFECTELOR CANICULEI ȘI SECETEI ÎN PERIOADA DE VARĂ

Datorită caracteristicilor climaterice specifice fiecărei regiuni geografice, este imposibil de formulat o definiție universal valabilă a **caniculei**. Aceasta reprezintă un fenomen meteorologic care apare tot mai frecvent în procesul de încălzire globală și care se manifestă printr-o căldură dogoritoare, specifică zilelor calde de vară, arșiță, zăpușeală, pârjol.

În România, vremea este caracterizată ca fiind caniculară atunci când temperaturile maxime ating sau depășesc 35°C în cursul zilei și se situează în jurul a 20°C sau peste acest prag, noaptea.

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- Evitarea aglomerațiilor, a expunerii la soare, a efortului fizic intens între orele 11.00-18.00;
- Portul hainelor lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Consumul a 1,5 - 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici);
- Consumul fructelor și legumelor (pepene, prune, roșii) sau iaurturilor (1 iaurt este echivalentul unui pahar cu apă); mâncarea să fie echilibrată și variată, insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitarea băuturilor ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitarea alimentelor cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Evitarea consumului de alcool (inclusiv bere) – aceasta duce la **deshidratare**, transformând consumatorul într-o potențială victimă a 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);
- Menținerea legăturii cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesul privind starea de sănătate a acestora, precum și acordarea de asistență ori de câte ori au nevoie;
- A nu se lăsa copiii sau animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Consultarea medicului de familie la cel mai mic semn de suferință;
- Crearea un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului, iar în perioada caniculară să adapteze schemele terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă, se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

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:

- la consumul legumelor și fructelor se recomandă ca acestea să fie spălate în două ape înainte;

- procurarea alimentelor să se facă numai din locurile autorizate, care dispun de condiții tehnice și sanitare pentru comercializare;

- pe timpul deplasărilor prin căldură, este recomandat ca fiecare să aibă asupra sa o sticlă cu apă;

- închiderea ferestrelor pe timpul zilei și aerisirea încăperilor pe timpul nopții;

- efectuarea dușurilor scurte, de câteva ori pe zi;

- respectarea cu strictețe a regulilor de igienă;

- reducerea duratei zilei de lucru sau eșalonarea zilei de lucru până la ora 11.00 și după ora 17.00.

Efectele caniculei se fac simțite cu mai mare intensitate în **mediul urban**, întrucât construcțiile înalte din centrul orașului opresc circulația naturală a aerului, iar pe străzile înguste se acumulează și alte gaze toxice, provenite în special de la mașini. De aceea, 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.

De asemenea, căldura dogoritoare de pe timpul verii, dar și faptul că în această perioadă elevii se află în vacanță, îi determină pe aceștia să își petreacă mai mult timp pe litoral sau în apropierea apelor. Și pentru că orice clipă de neatenție poate costa o viață, foarte importante în acest sens sunt măsurile asigurării unor marcaje postate în locuri vizibile și supravegherea zonelor, precum și alte câteva reguli, în vederea evitării unor tragedii la scăldat.

Astfel:

- copiii aflați în apropierea apei și în apă trebuie să fie supravegheați permanent;

- scăldatul trebuie făcut doar în locuri special amenajate;

- să se evite scăldatul solitar, mai ales dacă nu știu să înoate sau nu au deprinderile necesare;

- este interzis scăldatul în stare de ebrietate sau pe timp de noapte;

- nu se va înota departe de mal și nu se va trece de semnele de prevenire;

- să se evite folosirea, pentru scăldat, a saltelelor cu aer, camerelor de cauciuc, scândurilor etc.;

- să se evite scăldatul în zone în care, anterior, s-au produs incidente;

- să nu între în apa rece, înfierbântați, după ce au stat foarte mult timp la soare.

Canicula reprezintă una din cele mai importante amenințări ale naturii în zilele noastre. De aceea, se impune cunoașterea temeinică a riscurilor și fenomenelor conexe acesteia, 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.

PRIMAR

În cazul producerii unor situații de urgență

ȘEF S.V.S.U.

DECU FĂNICA

apelați 112 și/sau 0769.059.416

MARIN DANIEL

