

Recomandările MAI de protecție contra caniculei în zilele de odihnă



Ministerul Afacerilor Interne atenționează asupra riscurilor ce pot surveni în perioada caniculară. Anume în acest timp, orice persoană trebuie să fie deosebit de prudentă și să nu se expună, fără a se proteja, razelor solare în orele de vârf.

Pentru a evita situațiile excepționale în perioada caniculară, Ministerul Afacerilor Interne recomandă cetățenilor următoarele măsuri de protecție:

- evitați ieșirile din încăpere în orele de maximă temperatură a aerului;
- purtați vestimentație de culoare deschisă, comodă, confecționată din țesături naturale;
- evitați plimbările cu copiii mici în orele de temperatură maximă a aerului;
- evitați excesul de cafea și băuturi alcoolice;
- consumați fructe și legume proaspete și renunțați la produsele bogate în grăsimi;
- evitați locurile aglomerate, în special aceasta se referă la persoanele vârstnice și cele care suferă de afecțiuni cardiace și respiratorii;
- folosiți mijloace de protecție solară (pălării, umbrele, ochelari de soare, haine de culori deschise);
- evitați activitățile ce presupun eforturi fizice în orele în care temperatura atinge valori maxime.

Pentru evitarea cazurilor de înec, Serviciul Protecție Civilă și Situații Excepționale al Ministerului Afacerilor Interne a demarat campania de prevenire, în cadrul căreia cetățenii sunt informați despre riscurile la care sunt expuși în timpul scăldatului în locuri amenajate necorespunzător sau la încălcarea regulilor de aflare în bazinele acvatice.

În acest context recomandăm cetățenilor:

- scăldați-vă numai în locuri special amenajate, pentru că într-un bazin necontrolat puteți nimeri în gropi adânci, albia poate fi nămolosă, cu plante, pietre iar în râu

puteți nimeri în curenți repezi de apă, cu vârtejuri - situații ce pot provoca traume, accidente și chiar moartea;

- urmăriți comportarea copiilor în apă; nu uitați că ei trebuie să se scalde numai sub controlul părinților sau altor persoane mature;
- dacă nu puteți înota sau înotați rău, nu vă scăldați singur și nu intrați în apă mai sus de brâu;
- nu vă scăldați în stare de ebrietate;
- nu vă scăldați când temperatura apei este mai joasă de 18°, iar a aerului mai joasă de 22°;
- înotând, nu treceți după piste de interdicție; nu vă apropiați de mijloacele plutitoare; nu vă urcați pe geamanduri și alte mijloace de protecție;
- nu plonjați de pe debarcadere, poduri și alte construcții; nu practicați jocuri cu elemente de plonjare; nu lansați semnale false de alarmă;
- nu folosiți pentru scăldat saltele cu aer, anvelope din cauciuc, scânduri;
- nu vă scăldați seara târziu și noaptea;
- nu vă scăldați în timpul furtunilor, păziți-vă de valuri.

Evitați utilizarea focului deschis. Nu utilizați focul la nimicirea rămășițelor menajere și a ierbii uscate. În caz de depistare a focarelor de ardere, lichidați-le cu mijloace proprii, iar în cazul depistării incendiilor, alertați de urgență Serviciul 901.

Recomandăm cetățenii care merg să se odihnească în zonele de agrement sau la natură, să fie precauți la aprinderea așa numitelor "focuri de tabără":

- aprindeți focul doar în locurile special amenajate;
- nu aprindeți focul în pădure;
- nu lăsați focul nesupravegheat;
- nu aruncați la întâmplare țigările și chibriturile aprinse;
- înainte de plecare, stingeți focul cu apă și acoperiți-l cu pământ.

Respectarea acestor cerințe elementare va reduce pericolul provocării unor situații excepționale.

Direcția informare și relații cu publicul,
05 mai 2011