

Recomandările MAI de protecție contra caniculei



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, 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;
- înotând, nu treceți după pistele de interzicere; 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;

Evitați utilizarea focului deschis. În caz de depistare a focarelor de ardere, lichidați-le cu mijloace proprii, iar în cazul depistării incendiilor, alertați de urgență Serviciul 901.

Direcția informare și relații cu publicul,
20 iunie 2012