



ANUNȚ IMPORTANT PENTRU POPULAȚIE MĂSURI DE PREVENIRE ȘI PROTECȚIE ÎN PERIOADELE CANICULARE

În conformitate cu Hotărârea nr. 4 din 03.06.2026 adoptată de Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Ilfov, privind aprobarea Planului de măsuri pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale canicului și secetei, Primăria Orașului Bragadiru și Comitetul Local pentru Situații de Urgență (CLSU Bragadiru) aduc la cunoștința locuitorilor și operatorilor economici de pe raza teritorială a orașului măsurile obligatorii de protecție a populației (prevăzute în Anexa nr. 2 la Hotărâre):

1. RECOMANDĂRI GENERALE PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI

- **Programul deplasărilor:** Se recomandă realizarea deplasărilor 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).
- **Evitarea expunerii directe:** Evitați aglomerațiile, expunerea prelungită la soare și efortul fizic intens în intervalul orar 11:00 - 18:00.
- **Garderobă adecvată:** Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, ample, din fibre naturale, precum și pălării de soare și ochelari de soare.
- **Hidratare corectă și constantă:** 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. Lichidele nu trebuie să fie prea reci. Sunt indicate apa plată, sucurile naturale din fructe și ceaiurile călduțe (soc, mușețel, urzici).
- **Regim alimentar:** Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben/roșu, prune, castraveți, roșii) și iaurt (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca un pahar de apă). Mâncați echilibrat și variat, insistând pe produse cu valoare calorică mică și evitând alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală.
- **Băuturi contraindicate:** 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 sunt diuretice.
- **Gestionarea temperaturii în locuințe:** Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile. Țineți ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință. Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer. Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale și opriți aparatele electrocasnice de care nu aveți nevoie.
- **Utilizarea ventilatoarelor:** Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 de grade Celsius.
- **Răcorire:** Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.
- **Protecția celor dependenți:** NU lăsați copiii sau animalele de companie singuri în autoturisme! 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 vecinii, rudele sau cunoștințele în vârstă, interesându-vă de starea lor de sănătate.

- **Indicații medicale:** Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de dumneavoastră sau de copilul dumneavoastră. Persoanele care suferă de diferite afecțiuni cronice 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.

2. RECOMANDĂRI SPECIFICE PE CATEGORII DE POPULAȚIE ȘI TIPURI DE ALERTĂ

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cele cu afecțiuni cronice:

- Asigurați o hidratare corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă, fără conservanți.
- Alimentația trebuie să fie predominant din legume și fructe proaspete; consumați doar produse proaspete din magazine cu instalații frigorifice funcționale și evitați produsele ușor perisabile.
- Este strict interzis consumul de alcool și cafea în timpul perioadelor caniculare.
- Evitați complet circulația în perioadele de vârf ale zilei. Dacă este absolut necesar să ieșiți, folosiți îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale și pălărie de protecție.
- Mențineți cu rigurozitate igiena personală, efectuând câte 3-4 dușuri calde pe zi.

Recomandări pentru persoanele care depun un efort fizic deosebit:

- Dozați efortul în funcție de perioadele zilei, evitând complet excesul de efort în orele de vârf ale caniculei. Dacă temperaturile sunt extreme, se va proceda la stoparea activității.
- Asigurați o hidratare intensă cu apă minerală, apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe preparate în casă.
- Consumul de cafea și alcool este total contraindicat în această perioadă.
- Utilizați un echipament de lucru corespunzător din materiale naturale și accesorii pentru protejarea capului de efectele căldurii.

Măsuri speciale de siguranță în cazul instituirii CODULUI ROȘU:

- Reduceți toate deplasările din exterior doar la cele absolut esențiale.
- NU vă deplasați sub nicio formă în intervalul orar critic 11:00 - 17:00.
- Consumați o cantitate sporită de lichide, obligatoriu între 2 și 4 litri pe zi.
- Este total interzis consumul de băuturi alcoolice.
- NU scoateți copiii sub 3 ani afară din casă decât înainte de ora 9:00 dimineața și după ora 20:00.
- Evitați mâncărurile grele, grase și mesele copioase.
- Apelați la serviciile medicale spitalicești sau de urgență strict în cazuri justificate; pentru probleme medicale curente contactați telefonic medicul dumneavoastră de familie.



ROMÂNIA
JUDEȚUL ILFOV
PRIMĂRIA ORAȘULUI
BRAGADIRU



SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚA

3. RECOMANDĂRI OBLIGATORII PENTRU ANGAJATORI

- Pentru ameliorarea condițiilor de muncă: Reducerea intensității și ritmului activităților fizice, asigurarea ventilației la locurile de muncă, alternarea efortului dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.
- Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților: Asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri / persoană / schimb, asigurarea echipamentului individual de protecție și asigurarea de dușuri.

MĂSURI ADMINISTRATIVE LA NIVELUL ORAȘULUI BRAGADIRU:

Conform dispozițiilor legale, Primăria Orașului Bragadiru va lua măsuri pentru adaptarea programului serviciilor publice, astfel încât deplasarea populației către acestea să se facă în afara intervalelor orare cu temperaturi extrem de ridicate. Dacă nu beneficiați de aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, vă recomandăm să petreceți zilnic 2-3 ore în spații publice, magazine sau lăcașe de cult de pe raza orașului care dispun de aer condiționat. În caz de urgență sau dacă sesizați persoane vulnerabile aflate în dificultate din cauza căldurii, contactați imediat serviciile de asistență socială sau apelați numărul unic de urgență 112.

SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ BRAGADIRU