

**Ministerul Afacerilor Interne**  
**Departamentul pentru Situații de Urgență**  
**Inspectoratul General pentru Situații de Urgență**



# CANICULA

## REGULI DE PROTECȚIE





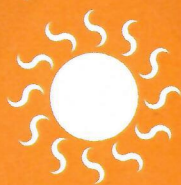
**Pentru siguranța dumneavoastră, în perioadele caniculare aplicați următoarele măsuri:**



## ➔ În spații deschise

**Atenție!** Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul.

- evitați aglomerația, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00 - 18.00;
- purtați haine lejere, subțiri, din bumbac, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- consumați 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale și ceaiuri călduțe (un pahar la 15-20 minute);
- evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) și alimentele cu conținut sporit de grăsimi;
- nu lăsați copiii sau animalele de companie singuri/singure în autoturisme expuse la soare;



## ➔ În spații închise

**Evitați creșterea temperaturii în interior:**

- limitați utilizarea aparatelor electrocasnice, luminilor artificiale și surselor de căldură;
- acoperiți ferestrele expuse la soare. Închideți ferestrele, când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis;
- nu utilizați ventilatoare, dacă temperatura a depășit 32° C.

**Reduceți temperatura:**

- reglați aerul condiționat la maxim 5° C sub temperatura exterioară;
- aerisiți încăperile dimineața devreme sau seara târziu.

**În perioadele caniculare crește riscul de incendiu din cauza uscăciunii și a temperaturilor ridicate.**



- Nu utilizați focul deschis în locuri cu pericol de incendiu și pe timp de vânt!
- Nu aruncați la întâmplare resturile de țigări!
- Nu lăsați în interiorul autoturismelor expuse la soare recipiente sub presiune (brichete, atomizoare etc.).

*Mai multe informații: [www.igsu.ro](http://www.igsu.ro)*