

RECOMANDARI PENTRU SEZONUL RECE

- Ascultați la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență.
- Mâncați regulat și beți lichide, dar evitați excesul de cofeină și alcool.
- Evitați să vă extenuați când curățați zăpada depusă. Efortul fizic în condiții de frig extrem poate cauza un atac de inimă. Înainte de a ieși afară pentru a face efort fizic, este necesară o încălzire a organismului.
- Fiți atenți la semnele de îngheț. Acestea includ pierderea simțurilor și culoarea albă a vârfurilor degetelor de la mâini, de la picioare, urechilor și nasului. Dacă observați astfel de simptome, solicitați imediat ajutor medical.
- Fiți atenți la semnele de hipotermie. Acestea includ frisoane incontrolabile, pierderea memoriei, dezorientare, incoerență, exprimare neclară, somnolență și epuizare aparentă. Dacă observați astfel de simptome, duceți victima într-un spațiu calduros, îndepărtați-i hainele umede, încălziți-i mai întâi partea centrală a corpului și, dacă victima este conștientă, administrați-i băuturi calde non-alcoolice. Solicitați ajutor medical cât mai urgent posibil.
- Economisiți combustibilul pentru încălzit, dacă este necesar, menținând temperatura în casă mai redusă decât în mod normal. Închideți temporar alimentarea cu căldură în anumite camere.
- Utilizați autoturismul, numai dacă este absolut necesar. Dacă trebuie să conduceți luați următoarele măsuri:
Circulați doar ziua, niciodată, singur, și anunțați cunoștințele despre programul dumneavoastră. Folosiți drumuri principale; evitați drumurile secundare considerate scurtături.

Dacă un viscol vă surprinde în mașină luați următoarele măsuri:

- Trageți pe dreapta. Porniți luminile de avarie și agățați o cârpă pe antena radio ori la geam.
- Rămâneți în autoturism până ce forțele de salvare vin să vă salveze.
- Nu ieșiți dacă nu vedeți în apropiere o clădire în care ați putea să vă adăpostiți. Atenție, distanțele sunt distorsionate de zăpada viscolită. O clădire poate apărea aproape, dar poate fi prea departe pentru a merge prin nămeții mari de zăpadă
- Porniți motorul și sistemul de încălzire aproximativ 10 minute la fiecare o oră, pentru a menține cald în interior. Când motorul funcționează, deschideți ușor o fereastră pentru ventilație. Acesta vă va proteja împotriva înhalării monoxidului de carbon. Curățați periodic zăpada de pe țeava de eșapament.

Asigurați-vă următoarele materiale:

- Sare pentru topirea gheții de pe trotuar și căile pe care circulați în gospodăria dumneavoastră.
- Nisip pentru a îmbunătăți tracțiunea.
- Unelte de îndepărtare a zăpezii.
- Dacă locuiți la casă asigurați-vă că aveți suficient combustibil de încălzire. Izolați-vă casa din punct de vedere termic și instalați-vă jaluzele sau acoperiți-vă ferestrele cu material plastic.
- Pregătiți-vă autoturismul, astfel:
Acumulatorul și sistemul de aprindere trebuie să fie în stare foarte bună iar bornele bateriei curățate.

În perioada de iarnă se manifestă vulnerabilități și riscuri ridicate, materializate prin înmulțirea numărului de incendii produse la gospodăriile individuale, precum și prin producerea unor situații de urgență generate de fenomene meteorologice periculoase, cum sunt ninsorile abundente urmate de îngheț și înzăpeziri.

De aceea are importanță pregătirea populației prin luarea din timp a măsurilor minime necesare pentru a preveni și preîntâmpina producerea situațiilor de urgență specifice sezonului rece.

**COMPARTIMENT PROTECȚIE CIVILĂ
SITUAȚII DE URGENȚĂ
MOCANU CARMEN MIHAELA**