

Anexa 3

I. Recomandari cadru pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme :

1) Recomandari pentru populatia generala

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calduțe, fără a vă șterge de apă;
- g) 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.
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Inchideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.

- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

2.1 Pentru sugari si copiii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- b) Nu se recomanda introducerea de alimente noi in alimentatia sugarilor
- c) se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita
- d) copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile si nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi,
- e) copiii vor primi apa, ceai foarte slab indulcit, fructe proaspete si foarte bine spalate
- f) mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala
- g) la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- h) atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.
- i) copiilor li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

2.2 Pentru copiii aflati in tabere

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete.
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute.
- scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

3. Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzatoare cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe
- c) alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- e) Se recomanda evitarea consumului de alcool si cafea in timpul caniculei

- f) se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara precum si palarie de protectie pe cap
- g) persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente
- h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale.

4. Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- a) acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii
- b) se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- c) este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada.
- d) utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive

5. Recomandari pentru angajatori :

5.1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

5.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea necesarului de apa potabila, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. Recomandari generale pentru situatiile de cod rosu :

- reduceti deplasarile la cele esentiale
- nu va deplasati intre orele 11.00-17.00
- consumati lichide intre 2- 4 litri /zi
- nu consumati alcool
- daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat, cu multa apa,
- nu scoateti copii sub 3 ani afara decat inainte de ora 9 dimineata si dupa ora 20.00
- evitati mancarurile grele si mesele copioase
- folositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate ; pentru probleme curente de sanatate anuntati telefonic medicul de familie.



PRIMĂRIA
MUNICIPIULUI
SATU MARE
SZATMÁRNÉMETI
POLGÁRMESTERI HIVATAL
BÜROERMEISTERAMT
SATHMAR

Nr. 35456 din 23.06.2022
Serviciul Situații de Urgență
E-mail: ssu@primariasm.ro
Tel: 0361.406.771



Către: DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SATU MARE

Doamnei: Liubînetchi Claudia – Inspector
Subiect: Răspuns adresă nr.6989/22.06.2022

Ca răspuns la adresa dumneavoastră nr. 6989/22.06.2022, vă comunicăm faptul că nu au fost amplasate puncte de prim-ajutor pe raza municipiului Satu Mare până la această dată.

Menționăm faptul că, în vederea asigurării măsurilor din Planul de intervenție în caz de caniculă, au fost verificate și puse în funcțiune cișmelele stradale de la următoarele locații:

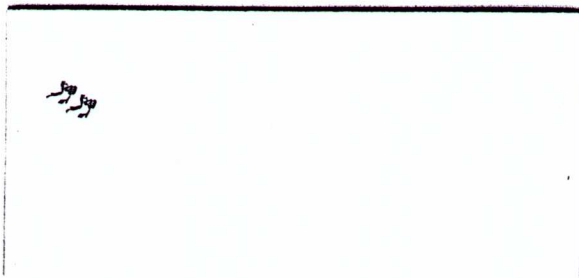
- 1 • P-ța 25 Octombrie (lângă BCR),
- 2 • Ceasul Electric (colț str. Horea)
- 3 • Intrare Spitalul Județean (B-dul Lalelei).
- 4 • B-dul Vasile Lucaciu (bloc Transilvania),
- 5 • Grădina Romei,
- 6 • Parcul Central (vis a vis de hotel Dacia),
- 7 • Parcul Linștili-cartierul Micro 16,
- 8 • Parcul Brândușa- cartierul Micro 16,
- 9 • str. Careiului-colț cu str. Universului,
- 10 • str. Careiului- vis a vis de Shopping City,
- 11 • Parc UFO-Micro 17

De asemenea, în timpul cel mai scurt, urmează să fie amplasate două dozatoare de apă de către Apaserv S.A. și mai multe puncte de distribuire a apei în zonele cu aflux mare de cetățeni, de către ONG-urile din municipiu..

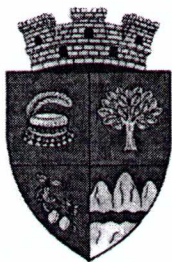
șef serviciu
Cotan Călin Gabriel

Întocmit
Consilier
Silaghi Stelian

Red. S.S./lex./se transmite prin email



Satu Mare 440026, Piața 25 Octombrie nr. 1
Web: www.primariasm.ro, facebook/primariasatumare
E-mail: primaria@primariasm.ro Telefon: 0261.807.500



**PRIMĂRIA ORAȘULUI NEGREȘTI-OAȘ
JUDEȚUL SATU MARE
ROMÂNIA**

Str. Victoriei, Nr.95-97, Tel/Fax:+40- 0261-854845,0261-853112, 0261-854842
e-mail: primarie@negresti-oas.ro, pagină de internet: www.negresti-oas.ro

Nr...15185.....din...23...06...2022

CATRE,

**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA
SATU MARE**

Str. Avram Iancu, nr. 16, Satu Mare

Ca urmare a adreselor dumneavoastra inregistrate la noi sub nr. 15117/15118 din 22.06.2022, va comunicam masurile specifice intreprinse, avand in vedere ca se preconizeaza temperaturi de peste 35 grade C.

1. Sursa alternativa de apa potabila in situatia reducerii substantiale a debitului in rețeaua de distributie a apei potabile, in incinta firmei SC International Polisax Romanian, din orasul Negresti Oas:

- Rezervor de 500mc- in caz de incendiu;
- Hidrant suprateran cu trei racorduri (captare pe Raul Talna);
- Rezervor de 200 mc - in caz de incendiu - SC Apaserv Negresti Oas;
- Rezerva apa 200 mc – in caz de incendiu - Școala Generală Nr. 3.

2. Compartimentul Asistenta Sociala din cadrul Primariei va colabora cu Directia Judeteana de Asistenta Sociala, pentru identificarea persoanelor in dificultate, care necesita asistenta medicala si sociala, in contextul perioadelor de canicula.

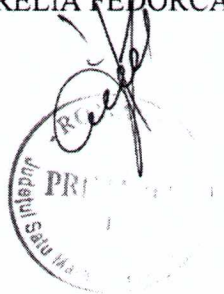
3. Pe perioada de instituire de Cod Portocaliu, va fi amplasat in zona centrala Parc I Cortul Crucea Rosie. Acesta va fi asigurat de catre Primarie cu apa minerala si apa plata, pe care o va distribui la nevoie cetatenilor. Pe intreaga perioada a vacantei scolare de vara, cortul functioneaza, in fiecare zi de miercuri si vineri ale saptamanii.

4. Pentru perioadele de Cod Rosu se va organiza punct de prim ajutor in zona centrala, la Scoala Generala nr. 1, str. Victoriei. Personalul care va deservi punctul de prim ajutor, va fi asigurat din cadrul Primariei si din cadrul Crucii Rosii, filiala Negresti Oas.

Cu stima

**PRIMAR,
AURELIA FEDORCA**

Șef Birou SU,
Cuc Daniel



Secretar General UAT,
Cionca Ioan

Intocmit: Șef Birou SU - Cuc Daniel – 2 ex.



ROMÂNIA
JUDEȚUL SATU MARE
PRIMĂRIA COMUNEI PĂULEȘTI



Nr. 5492/ 22.06. 2022

Către,
Direcția de Sănătate Publică

În urma adresei nr.6989 din 22.06.2022 cu privire la numărul punctelor de acordarea primului ajutor, vă comunicăm că pe raza UAT Păulești sunt două puncte de acordarea primului ajutor.

PRIMAR
BONTEA ZENOVIU STELIAN



Ex: 2 ex.
Înt. E. M

Primăria comunei Păulești, strada Principală, nr.83 . telefon 0261-757355 ;
fax 0261757306 E-mail : comunapaulesti@yahoo.com ; Web: www.paulestism.ro



ROMÂNIA
JUDEȚUL SATU MARE
PRIMĂRIA COMUNEI TIREAM



Loc. Tiream, str. Principală nr. 25, tel./fax 0261.873.601, e-mail primaria@tiream.ro

Nr. 1818 /23.06.2022

Către,

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
Satu Mare

Având în vedere adresa dvs. nr. 6988 și 6989/22.06.2022, înregistrată la sediul primăriei Tiream sub nr. 1818/23.06.2022, vă comunicăm faptul că la nivelul UAT Tiream există un singur punct de prim ajutor și anume Dispensarul uman situat în loc. Tiream, str. Principală, nr. 102, jud. Satu Mare.

Cu deosebită considerație,

Tiream, la 23/06/2022

Primarul comunei Tiream

Tar Nicolae



ROMÂNIA
JUDEȚUL SATU MARE
PRIMĂRIA COMUNEI SUPUR
Nr. 2487 din 23.06.2022

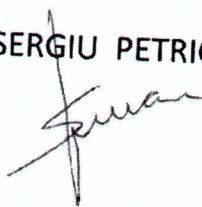
CĂTRE

DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA SATU MARE

Referitor la adresa dumneavoastra nr.6989/22.06.2022 si inregistrata la Primaria comunei Supur sub nr.2482/23.06.2022 prin care ne solicitati numarul punctelor de prim ajutor,va comunicam ca la nivelul UAT-ului comunei Supur avem doua cabinete medicale individuale si un centru de permanenta cu program de functionare intre orele (16.00-08.00)

Va multumim!

PRIMAR
CRISAN SERGIU PETRICA

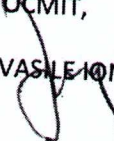


SECRETAR GENERAL UAT,
ZAHA MARIA ANDREA



INTOCMIT,

MICLEA VASILE IONUT





COMUNA VAMA, JUDETUL SATU MARE

Str. Tineretului, nr. 803, COD 447350, Tel. Fax. 0261857001, 0261 857161

e-mail : vama@sm.e-adm.ro

Nr. 3755 /23.06.2022

Catre

Directia de Sanatate Publica a Judetului Satu-Mare

Referitor la adresa dv. cu nr. 6989/22.06.2022 va comunicăm următoarele:

Punctul de prim ajutor din localitate este stabilit la cabinetul medical de familie situat in comuna Vama pe str. P.Șandor, nr. 947.

Cu stima

Primar
Corodan Vasile

