



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

Strada VASILE CONTA nr. 2-4

Tel. Centrala 0232/210900

Cabinet director 0232/271687, Fax: 0232/241963

e-mail: secretariat@dspiiasi.ro

www.dspiiasi.ro

Operator de date cu caracter personal nr. 11730



SERVICIUL DE CONTROL ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ

Control unități și servicii de sănătate

Nr. 7457 / 11043 / 06.06.2025

CĂTRE,

Unitățile Administrativ Teritoriale ale Județului Iași

Pentru preîntâmpinarea situațiilor de risc pentru sănătatea persoanelor aflate în dificultate, pe timpul manifestării fenomenelor meteorologice extreme specifice perioadei de caniculă, ca urmare a avertizărilor meteorologice ale ANM, vă rugăm să identificați persoanele vârstnice cu boli cronice, izolate, singure în locuințe pentru a le putea furniza ajutorul necesar, în cazul în care se va impune, cu ajutorul asistenților comunitari de la nivelul fiecărei primării.

Atașat prezentei adrese vă trimitem și recomandările pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme – CANICULĂ însoțite de recomandări generale pentru populație, recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul sugarilor și copiilor mici, recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice, recomandări pentru angajatori și recomandări pentru situațiile de cod roșu de caniculă, pe care vă rugăm să le postați pe site-ul oficial al primăriei pentru a putea fi accesate de cetățeni.

Persoană de contact DSP Iași – Stafie Irina Dana, tel. 0745 922 708.

Director Executiv
Dr. Corina GÎSCĂ



Inspector șef
Conf. univ. Dr. Lucian L. INDREI

Îmi asum răspunderea realității și corectitudinii informațiilor furnizate
Inspector Farm. Irina Dana STAFIE



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

Strada VASILE CONTA nr. 2-4
Tel. Centrala 0232/210900
Cabinet director 0232/271687, Fax: 0232/241963
e-mail: dsp99@dspiiasi.ro www.dspiiasi.ro
Operator de date cu caracter personal nr. 11730



SERVICIUL DE CONTROL ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ

Control unități și servicii de sănătate

Recomandări pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme – CANICULĂ

În conformitate cu Ordinul MS nr.1168/2008, pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenția rapidă în cazul apariției perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcție de codurile meteorologice și intensitatea măsurilor adoptate:

- a) Codul verde ($< 35^{\circ}\text{C}$ în intervalul orar 11.00 – 17.00) – nu sunt necesare masuri specifice, sistem de veghe sezonieră
- b) Codul galben ($35 - 38^{\circ}\text{C}$ în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile specifice de alertă
- c) Codul portocaliu ($35 - 40^{\circ}\text{C}$ în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă 3
- d) Codul roșu ($> 40^{\circ}\text{C}$ în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare

I. Recomandări generale pentru populație

- 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) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise ;
- d) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă ;
- e) 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 minute ;
- f) Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii ;
- g) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina(cafea,ceai verde sau negru,cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice ;
- h) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu,prune,castraveți ,roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă ;
- i) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă ;
- j) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc) ;
- k) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) , oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită ;
- l) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude ,cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate ;
- m) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuință :

g) Menținerea cu rigurozitate a igienei personale recomandându-se efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi .

IV.Recomandări pentru angajatori

A.Pentru ameliorarea condițiilor de muncă :

- a) Reducerea intensității și ritmului activităților fizice ;
- b) Asigurarea ventilației la locul de muncă ;
- c) Alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

B.Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților :

- a) Asigurarea unei cantități de apă adecvate, câte 2-4 litri/persoană/schimb ;
- b) Asigurarea echipamentului individual de protecție ;
- c) Asigurarea de dușuri(acolo unde este posibil).

V.Recomandări pentru situațiile de cod roșu de caniculă

- reduceți deplasările la cele esențiale ;
- nu vă deplasați între orele 11.00 – 17.00
- consumați lichide între 2-4 litri/zi
- nu consumați alcool și băuturi cu conținut ridicat de cofeină
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu apă multă
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.