

INSPECȚIA DE PREVENIRE A I.S.U.J. GALAȚI

VISCOLUL

Viscolul poate fi o cădere de zăpadă însoțită de vânturi puternice care împrăștie zăpada, ce poate dura de la câteva ore la mai multe zile. Unele viscole pot afecta regiuni întinse, pe când altele pot afecta doar o singură comunitate. Toate viscolele sunt însoțite de temperaturi scăzute, ceea ce duce de multe ori la reducerea vizibilității. O furtună severă de iarnă este una în care stratul de zăpadă căzut timp de 12 ore este mai mare de 10 cm sau de peste 15 cm pentru o perioadă de 24 de ore. O furtună de gheață se produce pe vreme foarte rece când picăturile de ploaie îngheață la impactul cu solul. Toate viscolele fac din conducerea automobilelor și mersul pe jos o problemă foarte riscantă. Efectele furtunilor cum ar fi: temperaturile extrem de scăzute, inundațiile și depunerile de zăpadă pot produce condiții de risc pentru oamenii din zona afectată.

Pregătirea pentru condițiile de vreme rece se referă la respectarea următoarelor reguli și măsuri:

- ◆ Folosiți echipament de curățire a zăpezii.
- ◆ Asigurați-vă o rezervă de materiale antiderapante.

Asigurați-vă că aveți destul combustibil pentru încălzire, sursele de combustibil obișnuit ar putea fi oprite (închise).

Pregătiți casa pentru iarnă.

- ◆ Izolați pereții și mansarda.
- ◆ Etanșați ușile și ferestrele.
- ◆ Instalați obloanele sau acoperiți ferestrele cu plastic pe interior.

Asigurați-vă echipament de încălzire de rezervă pentru situații de urgență.

- ◆ Sobe cu suficientă rezervă de lemne.
- ◆ Bucăți de lemn bine uscate, cărbune sau aragaz portabil cu butelie.

Protejați conductele împotriva înghețului.

- ◆ Înveliți conductele în izolație sau cu straturi de ziare vechi.
- ◆ Acoperiți zierele cu plastic pentru a nu se umezi.
- ◆ Opriți picurarea robinetelor pentru a evita înghețarea lor.

Asigurați-vă că toată familia știe ce să facă după o furtună puternică de iarnă.

Învățați copiii cum și când să sune la numărul pentru situații de urgență (112) și la care post de radio să asculte informații privind situațiile de urgență.

REZERVA DE SIGURANȚĂ

- ✂ Lanternă cu baterii de rezervă.
- ✂ Aparat de radio cu baterii și baterii de rezervă.
- ✂ Trusă de prim ajutor.
- ✂ Rezervă de hrană pentru o săptămână (va include articole care nu necesită refrigerarea sau gătitul în caz de oprire a energiei electrice).
- ✂ Medicamente uzuale asigurate pentru o săptămână.
- ✂ Pături de rezervă și saci de dormit.
- ✂ Stingător PSI.

Dacă sunteți afară îmbrăcați-vă călduros

Îmbrăcați-vă cu haine îmblănite care să nu permită pătrunderea umezelii și frigului. Straturile de căptușeală pot fi înlocuibile pentru a preveni transpirarea și răceala. Mănușile cu un deget sunt mai călduroase pentru că degetele generează căldură când se ating între ele.

INSPECȚIA DE PREVENIRE A I.S.U.J. GALAȚI

Acoperiți-vă gura

Protejați-vă plămânul de aerul extrem de rece prin acoperirea gurii, când sunteți în aer liber. Încercați să nu vorbiți dacă nu este absolut necesar.

Evitați suprasolicitarea.

Vremea rece mărește efortul la care este supusă inima. Eforturile neobișnuite, cum ar fi îndepărtarea zăpezii cu lopata, împingerea unei mașini, pot declanșa un atac de cord sau pot produce alte înrăutățiri grave ale sănătății.

INSPECȚIA DE PREVENIRE A I.S.U.J. GALAȚI

FURTUNILE

Sunt fenomene rezultate din mișcarea rapidă și puternică, cu forță distrugătoare și de lungă durată a aerului. După pagubele pricinuite, pot fi comparate cu cutremurul de pământ. Furtuna distruge clădiri durabile, demolează construcțiile ușoare, stâlpii de înaltă tensiune sau de comunicații, rupe și smulge din rădăcini copacii, scufundă vase, deteriorează magistrale auto, căi ferate.

MĂSURI CE TREBUIE RESPECTATE PE TIMPUL FURTUNII:

- deconectați energia electrică;
- adunați membrii familiei acasă;
- închideți bine ușile, geamurile, orificiile pentru ventilare;
- geamurile mari pot fi protejate cu scânduri.;
- îndepărtați , de pe acoperiș, balcoane, logii, obiectele ce pot fi luate de vânt;
- uneltele din gospodărie trebuie duse în încăperi;
- stingeți focul în sobe;
- țineți în ordine beciurile, subsolurile pentru a fi folosite în caz de necesitate;
- când furtuna a început, stați în clădire, cu atenție pentru a nu vă răni cu cioburi de sticlă;
- nu se recomandă ieșitul în stradă imediat după ce a încetat vântul, deoarece o rafală se poate repeta.
- dacă vijelia v-a găsit în loc deschis, nu fugiți, mai bine e să vă adăpostiți într-un sanț, groapă, orice adâncitură, lipiți de pământ, cu mâinile acoperind capul;
 - nu cedați în fața panicii, acționați conștient, rețineți pe alții de la fapte disperate. Furtuna poate fi însoțită de fulgere, ploaie, grindină.
 - nu vă apropiați de obiectele metalice, de stâlpii de tensiune, de paratrăsnete. Pe loc deschis, dacă stați culcat, fulgerul poate trece peste picioare și veți rămâne în viață. Poziția în picioare e cu mult mai periculoasă. Stați departe de copacii izolați, dar nici nu vă depărtați mult de ei. Fulgerul nu lovește des, nu nimereste repetat în același loc și de obicei atinge obiectul cel mai înalt sau cel mai masiv.

INSPECȚIA DE PREVENIRE A I.S.U.J. GALAȚI

ÎNZĂPEZIRI

MĂSURI CE TREBUIE RESPECTATE PE TIMPUL ÎNZĂPEZIRILOR:

- informați-vă permanent asupra condițiilor atmosferice folosind radioul și televizorul;
- fiți pregătit pentru a rezista acasă;
- pregătiți rezerva de alimente, apă și combustibil și asigurați-vă mijloace diferite pentru încălzit și preparat hrana;
- pregătiți mijloace de iluminat independente de rețeaua electrică;
- păstrați la îndemână unelte pentru degajarea zăpezii;
- evitați absolut orice fel de călătorie dacă nu este necesară;
- dacă totuși este necesar să plecați luați-vă îmbrăcăminte groasă, căciulă, mănuși;
- călătoriți numai ziua și folosiți șoselele principale;
- nu fiți cutezători și temerari; opriți, întoarceți-vă sau cereți ajutorul;
- dacă plecați cu mașina, asigurați-o cu lanțuri pentru zăpadă, lopată, răzuitoare, cablu de remorcare, benzină de rezervă și asigurați-vă că cineva știe încotro plecați;
- dacă mijlocul de transport se strică, nu intrați în panică, păstrați-vă calmul, dați semnale de alarmă, aprindeți luminile, ridicați capota mașinii și așteptați ajutorul;
- nu părăsiți mijlocul de transport pentru a cere ajutor, deoarece vă puteți rătăci;
- evitați suprasolicitarea.

CANICULA

Ne confruntăm și cu caniculă ?

În mod sigur, da. Canicula și fenomenele asociate ei, aridizarea și deșertificarea, reprezintă o altă mare problemă. Încălzirea atmosferei și reducerea cantităților de precipitații conduc la apariția secetei.

Ce fel de pagube produce canicula ?

Diminuarea capacității de a produce hrană determină efecte negative asupra sănătății umane. În plus, vremea caniculară crește riscul de deces mai ales la persoanele de peste 65 de ani.

Canicula poate cauza și dezastre naturale: poate produce incendii sau poate întreține incendiile de pădure provocate din neglijența omului.

Este canicula mai periculoasă la oraș ?

Pe timpul verii, datorită suprafețelor mari ocupate de asfalt și beton canicula este resimțită mai puternic de către locuitorii orașelor comparativ cu cei din mediul rural.

Construcțiile înalte din centrul orașului opresc circulația naturală a aerului, iar pe străzile înguste se acumulează și alte gaze toxice, provenite în special din trafic. Din aceste motive, locuitorii trebuie să evite cât mai mult posibil centrul și străzile aglomerate, mai ales la amiază, în zilele de vară.

Expunerea la valori mari ale concentrațiilor de monoxid de carbon duce la dureri de cap, grețuri și chiar la moarte.

Cum scăpăm de caniculă acasă?

Pe durata lunilor caniculare, cuverturile închise la culoare se înlocuiesc cu cearșafuri albe, al căror aspect relaxează. Renunță la covor: parchetul sau gresia mențin răcoarea atât de necesară în această perioadă. Trage draperiile în camerele expuse soarelui. Menține ferestrele închise atât timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior (până la lăsarea serii). Deschide-le noaptea, provocând curenți de aer. Nu ezita să faci dușuri dese. Dacă stai la bloc, la ultimul etaj, acoperă-ți ferestrele. Dacă nu se mai face ventilație, lasă ferestrele deschise, dar pune în geamuri cearșafuri umede care să rețină aerul uscat și căldura.

Cum scapi de caniculă la serviciu ?

Temperatura aerului recomandată pentru munca intelectuală în poziția șezând este de 21 – 23°C, iar pentru munca ușoară în poziția șezând este de 19°C. Mișcarea aerului trebuie să fie mai mică de 0,2 m/s; în cazul lucrărilor delicate care cer o imobilitate prelungită a corpului, nu trebuie să depășească 0,1 m/s. În încăperile încălzite umiditatea relativă a aerului să fie cuprinsă între 50 și 70 %. Dacă acestea nu se păstrează, apar efecte negative.

Cum îți aperi sănătatea pe caniculă ?

INSPECȚIA DE PREVENIRE A I.S.U.J. GALAȚI

Odată cu apa, organismul pierde și săruri minerale (mai ales pe cele solubile), antrenând astfel multe consecințe negative: astenia fizică, perturbări ale proceselor metabolice, creșterea simptomatologiei bolilor cronice.

Pentru evitarea unor asemenea neplăceri se impun măsuri de înlocuire a pierderilor provocate de transpirație, a pierderilor de apă, de săruri minerale și vitamine, pentru refacerea condițiilor normale de funcționare a organismului.

Acest lucru poate fi realizat prin consumarea în medie a doi litri de lichide pe zi, care nu vor fi băute prea reci (se elimină înainte de a hidrata organismul). În afară de lichidele propriu-zise, se vor consuma cât mai multe fructe și legume, datorită pe de o parte a rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine pe care le conțin, cât și datorită faptului că în organism ele cedează apa sub formă de efect retard, asigurând în mod constant și pe termen lung lichidul.

Expunerea la soare, mai ales la ora prânzului, considerată oră de vârf, trebuie evitată pe cât posibil. Dacă, totuși, ieșiți, câteva mijloace de protecție sunt binevenite: pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire, în culori deschise. Consumul zilnic de lichide trebuie crescut la cel puțin patru litri pe zi, iar alimentația să fie cât mai săracă în grăsimi.

Eforturile fizice, în perioada zilei în care temperatura atinge valorile maxime, activitatea din agricultură, șantiere de construcții, hale industriale, sunt recomandate a se desfășura dimineața și seara.

Evitarea excesului de cafea și a consumului de băuturi în comun sau în încăperi neclimatizate trebuie, pe cât posibil, evitate.

Copiii nu trebuie lăsați să aștepte perioade lungi în interiorul autovehiculelor parcate la soare, de asemenea, trebuie evitate transporturile pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare. Și persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, vor evita deplasările și frecventarea locurilor aglomerate, care le pot dăuna sănătății.