

## **CONSECINȚELE (EFECTELE) POSIBILE ALE MESAJELOR DE AVERTIZARE - GERUL**

### **1. Cod Portocaliu:**

- a) gerul (frigul puternic) poate pune în pericol persoanele vulnerabile sau izolate, mai ales persoanele în vârstă, cele cu handicap, cele care suferă de boli cardiovasculare, respiratorii, endocrine sau de diferite patologii oculare, persoanele care au probleme ale sistemului nervos sau sindromul Raynaud;
- b) este necesară o supraveghere specială a copiilor;
- c) în cazuri cu sensibilitate ridicată la ger (zona buzelor și a mâinilor), trebuie consultat un farmacist;
- d) unele tipuri de medicamente pot avea contraindicații de a fi luate în caz de frig puternic și este necesar să se consulte medicul;
- e) sportivii și unele persoane care lucrează în aer liber trebuie să acorde atenție sporită hipotermiei și agravării simptomelor preexistente.

### **2. Cod Roșu:**

- a) orice persoană este amenințată, chiar și persoanele cu o stare de sănătate bună;
- b) pericolul este mai mare și poate fi major pentru persoanele vulnerabile sau izolate, mai ales pentru cele în vârstă, cele cu handicap, cele ce suferă de boli cardiovasculare, respiratorii, endocrine sau de diferite patologii oculare, persoanele care au probleme ale sistemului nervos sau sindromul Raynaud;
- c) este necesară o supraveghere specială a copiilor;
- d) în cazuri de sensibilitate ridicată la ger (zona buzelor și a mâinilor), trebuie consultat de urgență un farmacist;
- e) unele tipuri de medicamente pot avea contraindicații de a fi luate în caz de frig puternic și, în consecință, este necesar să se ceară sfatul medicului;
- f) sportivii și persoanele care lucrează în aer liber trebuie să acorde atenție sporită hipotermiei și agravării simptomelor preexistente, astfel frisoanele și amorțirea extremităților constituie semne de alarmă.

Recomandări pentru persoanele care, prin natura activităților, depun un efort fizic deosebit :

- aceștia vor încerca dozarea efortului, încercând să evite excesul de efort;
- dacă valorile de temperatură sunt foarte scăzute se va proceda la stoparea activității;
- se va asigura hidratarea corespunzătoare cu ceai cald și utilizarea unui echipament corespunzător, pentru protejarea corpului și a capului de efectele temperaturii scăzute.

Recomandări pentru angajatori :

În perioadele cu temperaturi scăzute extreme (prin temperaturi extreme se înțelege temperaturile exterioare ale aerului, care scad sub -20 grade C sau, corelate cu condiții de vânt intens, pot fi

echivalate cu acest nivel), angajatorii trebuie să asigure următoarele măsuri minimale pentru menținerea stării de sănătate a salariaților care lucrează în aer liber:

- a) distribuirea de ceai fierbinte în cantitate de 0,5 - 1 litru/persoană/schimb;
- b) acordarea de pauze pentru refacerea capacității de termoreglare, scop în care se vor asigura spații fixe sau mobile cu microclimat corespunzător;
- c) asigurarea echipamentului individual de protecție.

## **CUM SĂ TE PROTEJEZI ȘI SĂ INTERVII ÎN CAZ DE ÎNZĂPEZIRI**

Înzăpezirile apar ca rezultat al căderilor abundente de zăpadă și viscozelor care pot dura de la câteva ore până la câteva zile.

Ele îngreunează în special deplasarea mijloacelor de transport de toate tipurile, aeriene, rutiere, feroviare, activitatea în obiectivele agricole, aprovizionarea cu materii prime, energie electrică și gaze, telecomunicațiile etc.

- ◆ Informați-vă permanent asupra condițiilor atmosferice folosind radioul și televizorul;
- ◆ Fiți pregătiți pentru a rezista acasă:
  - pregătiți rezervă de alimente, apă și combustibil și asigurați-vă mijloace diferite pentru încălzit și preparat hrana;
  - pregătiți mijloacele de iluminat independente de rețeaua electrică;
  - păstrați la îndemână unelte pentru degajarea zăpezii;
- ◆ Evitați orice fel de călătorie dacă nu este absolut necesară;
- ◆ Dacă totuși este necesar să plecați, luați-vă îmbrăcăminte groasă, căciulă, mănuși;
- ◆ Călătoriți numai ziua și folosiți șoselele principale;
- ◆ Interesați-vă de starea drumurilor;
- ◆ Nu fiți cutezători și temerari; opriți, întoarceți-vă sau cereți ajutor;
- ◆ Dacă plecați cu mașina, asigurați-o cu lanțuri pentru zăpadă, lopată, răzuitoare, cablul de remorcare, benzina de rezervă și asigurați-va că știe cineva încotro plecați;
- ◆ Încercați să scoateți autovehiculul de pe partea carosabilă pentru a evita blocajele și a facilita intervenția mijloacelor de deszăpezire;
- ◆ Dacă mijlocul de transport se strică, nu intrați în panică și păstrați-vă calmul, dați semnale de alarmă, aprindeți luminile, ridicați capota mașinii și așteptați ajutorul;
- ◆ Evitați suprasolicitarea;
- ◆ În localități, nu parcați autovehiculele pe străzi, încercați să le scoateți de pe carosabil.