



## ***RECOMANDĂRI 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 călduros, 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 părea 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 oră, pentru a menține cald în interior. Când motorul funcționează, deschideți ușor o fereastră pentru ventilație. Acesta vă va proteja împotriva inhalării 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.

### ***Măsurile minime de prevenire a incendiilor ce trebuie cunoscute și respectate de cetățeni pe timpul sărbătorilor de iarnă***

Sărbătorile de iarnă reprezintă momente magice care reunesc familiile în jurul unui simbol: ***Bradul de Crăciun.***

Aceste clipe rămân permanent în amintirea noastră ca unele dintre cele mai fericite amintiri petrecute alături de cei dragi.

Pentru a nu acoperi clinchetul clopoțelilor cu zgomotul produs de sirenele mașinilor de pompieri, respectați următoarele reguli de prevenire a incendiilor:

- Nu suprasolicitați instalația electrică prin utilizarea simultană a mai multor aparate electrice.
- Nu utilizați lumânări aprinse sau alte surse de aprindere cu flacără în apropierea materialelor combustibile sau inflamabile.
- Nu lăsați sobele cu focarul aprins atunci când părăsiți locuința sau înainte de culcare.
- Nu uitați să opriți funcționarea aparatelor electrice de încălzire la plecarea din locuință sau înainte de a dormi.
- Nu amplasați bradul de Crăciun în apropierea unor surse de căldură - sobe, calorifere sau alte mijloace de încălzire.
- Nu aprindeți artificii sau lumânări în bradul de Crăciun sau în apropierea acestuia.
- Nu utilizați instalații/decorațiuni electrice cu defecțiuni sau improvizații.
- Nu permiteți copiilor jocul cu petarde, artificii sau alte tipuri de pocnitori artisanale.