

## Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor pe timpul perioadelor cu temperaturi extreme – ger, căderi abundente de zăpadă, viscol

### Recomandări generale pentru populație:

#### Înainte de sezonul rece

Asigurați-vă următoarele materiale/unelte necesare:

- 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.

Pregătiți-vă autoturismul, astfel:

- dotați-vă autoturismul cu anvelope de iarnă și lanțuri antiderapante.
- pregătiți-vă să utilizați combustibil adecvat sezonului și verificați filtrul de aer.
- acumulatorul și sistemul de aprindere trebuie să fie în stare foarte bună, iar bornele bateriei curățate.
- asigurați-vă că nivelul antigelului este suficient pentru a evita înghețul.
- asigurați-vă că sistemul de încălzire și dezghețare funcționează eficient.
- verificați sistemul de acționare al ștergătoarelor de parbriz.
- asigurați un nivel corespunzător de lichid de curățare.
- asigurați-vă că termostatul funcționează corespunzător.
- verificați funcționarea farurilor și luminilor de avarie.
- verificați dacă există fisuri în sistemul de eșapament, reparați-le sau înlocuiți-l dacă este necesar. Inhalarea monoxidului de carbon este letală.
- verificați nivelul și densitatea uleiului.
- mențineți plin rezervorul de combustibil.

#### Pe timpul sezonului rece:

- ascultați buletinele și prognozele meteorologice transmise în mass-media 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 vârfulor 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 și plecați la drum pe perioada de valabilitate a atenționărilor și avertizărilor meteorologice numai dacă este absolut necesar, luând următoarele măsuri:

- informați-vă dacă pe traseul ales nu sunt drumuri blocate, închise sau restricționate.
- în autovehicul să țineți aparatul de radio pe un post prin intermediul căruia să urmăriți cu maximă atenție buletinele meteorologice și recomandările autorităților centrale și locale.
- să porniți la drum cu rezervorul de combustibil plin.
- să țineți în autoturism păături, apă și alimente.
- să vă echipați corespunzător autovehiculele pentru circulația în condiții de iarnă (anvelope specifice sezonului rece, lanțuri antiderapante, lopată, săculeț cu nisip etc.).
- circulați doar ziua, niciodată singur și anunțați cunoștințele despre programul și ruta dumneavoastră.
- folosiți drumuri principale; evitați drumurile secundare considerate scurtături.

**Dacă rămâneți blocat sau un viscol vă surprinde în mașină, luați următoarele măsuri:**

- trageți pe dreapta, porniți luminile de avarie și agățați o cârpă colorată pe antena radio ori la geam pentru a putea fi observați.
- anunțați evenimentul la numărul de urgență 112, indicând locul unde ați rămas blocat și dacă sunt victime.
- rămâneți în autoturism până ce forțele de intervenție vin să vă salveze.
- nu părăsiți autoturismul 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.

- mișcați-vă pentru a menține organismul cald, evitând extenuarea.
- încercați să vă mențineți treaz.
- consumați lichide pentru evitarea deshidratării.
- aveți grijă să nu consumați bateria autoturismului. Bateria este necesară la menținerea în funcțiune a luminilor și radioului. Porniți lumina din interior pe timp de noapte pentru ca echipele de intervenție să vă observe.
- dacă vă asigurați că totul este în regulă și viscolul a încetat, părăsiți mașina și continuați drumul pe jos.

***Conform prevederilor Legii nr. 481/2004 privind protecția civilă, republicată, cetățenii sunt obligați:***

- să respecte și să aplice normele și regulile de protecție civilă stabilite de autoritățile administrației publice centrale și locale, precum și de conducătorii instituțiilor publice, ai operatorilor economici ori ai organizațiilor neguvernamentale, după caz;
- să ducă la îndeplinire măsurile de protecție civilă dispuse, în condițiile legii, de autoritățile competente sau de personalul investit cu exercițiul autorității publice din cadrul serviciilor publice de urgență;
- să informeze autoritățile sau serviciile de urgență abilitate, prin orice mijloace, inclusiv telefonic, prin apelarea numărului 112, despre iminența producerii sau producerea oricărei situații de urgență despre care iau cunoștință;
- să-și asigure mijloacele individuale de protecție, trusă sanitară, rezervă de alimente și apă, precum și alte materiale de primă necesitate pentru protecția familiilor lor;
- să permită, în situații de protecție civilă, accesul forțelor și mijloacelor de intervenție în incinte sau pe terenuri proprietate privată;
- să accepte și să efectueze evacuarea din zonele afectate sau periclitare de dezastre, potrivit măsurilor dispuse și aduse la cunoștință de către autoritățile abilitate.

**Recomandări pentru participanții la trafic:**

Având în vedere condițiile meteorologice prognozate pentru perioada sezonului toamnă - iarnă, în scopul desfășurării în condiții de siguranță a traficului rutier și al prevenirii blocării autovehiculelor și persoanelor pe tronsoanele de drumuri aflate în situația iminentă de înzăpezire,

se recomandă conducătorilor auto următoarele:

- Informarea, înaintea plecării în călătorie asupra condițiilor de deplasare pe traseul ales, precum și despre condițiile meteo rutiere prognozate pentru zona tranzitată.
    - asigurarea funcționării la parametri normali a sistemelor de iluminare-semnalizare, frânare, a instalației de dezaburire, a ștergătoarelor de parbriz, menținerea permanent curate a parbrizului, lunetei și a geamurilor laterale.
    - adaptarea permanentă a vitezei de deplasare la condițiile de drum, astfel încât să poată efectua orice manevră în condiții de siguranță.
    - păstrarea unei distanțe mai mari față de autovehiculele care circulă în față, mai ales atunci când deplasarea se face pe un drum acoperit cu zăpadă, gheață sau polei.
    - informarea cu privire la principiile conducerii preventive și aplicarea acestora.
    - utilizarea de către toți ocupanții autovehiculelor a centurilor de siguranță.
    - evitarea pe cât posibil a manevrelor de depășire care nu sunt absolut necesare.
    - evitarea acționării bruște a sistemului de direcție și a mecanismului de frânare al autovehiculului și folosirea cu precădere a “frânei de motor” în locul frânei de serviciu (de picior).
    - dotarea corespunzătoare a autovehiculelor cu anvelope de iarnă.
    - sporirea atenției la apropierea de „Trecerile pentru pietoni”, reducerea vitezei de deplasare astfel încât să poată opri în siguranță pentru a permite trecerea pietonilor.
- Cetățenii trebuie să respecte dispozițiile și indicațiile polițiștilor aflați în exercitarea atribuțiilor de serviciu. În cazul nerespectării interdicției temporare de circulație, instituite pe un anumit segment de drum public, conducătorii de autovehicule riscă amendă contravențională, reținerea permisului de conducere și suspendarea acestuia pentru o perioadă de 60 de zile.

#### **Recomandări pentru angajatori:**

Potrivit prevederilor Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 99/2000, în perioadele cu temperaturi scăzute extreme (care scad sub  $-20^{\circ}\text{C}$  sau, corelate cu condiții de vânt intens, pot fi echivalente cu acest nivel), angajatorii trebuie să asigure următoarele măsuri minimale pentru menținerea stării de sănătate a salariaților care lucrează în aer liber:

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

Dacă temperaturile extreme se mențin pe o perioadă de cel puțin două zile consecutiv, angajatorii care nu pot asigura condițiile de mai sus de comun acord cu reprezentanții

sindicatelor sau cu reprezentanții salariaților, vor lua următoarele măsuri dispuse în Ordonanța de urgență nr. 99/2000:

- reducerea programului de lucru;
- întreruperea colectivă a lucrului cu asigurarea continuității activității în locurile în care aceasta nu poate fi întreruptă potrivit prevederilor legale.

Pentru prevenirea unor îmbolnăviri determinate de muncă în condiții de temperaturi extreme se vor lua următoarele măsuri:

- asigurarea de către angajator a examenului medical la angajare și a controlului medical periodic, urmărind depistarea precoce a contraindicațiilor pentru munca la temperaturi crescute sau scăzute;
- asigurarea primului ajutor și a transportului la cea mai apropiată unitate sanitară a persoanelor afectate;
- trecerea, după posibilități, în alte locuri de muncă sau reducerea programului de muncă pentru persoanele cu afecțiuni, care au contraindicații privind munca la temperaturi extreme.

#### **Norme de conduită pentru bolnavul dializat în cazul dezastrelor și a calamităților naturale:**

- în cazul dezastrelor și a calamităților naturale (inundații, alunecări de teren, ninsoare abundentă sau viscolită) anunțate de autoritățile locale către centrul medical prin codurile de vreme nefavorabile (cod galben, portocaliu sau roșu) pacientul are obligația să respecte toate instrucțiunile primite de la autoritățile locale, personalul centrului de dializa sau a ambulanțierilor ce execută serviciul de transport;
- în momentul informării pacientului asupra Codului Galben, Portocaliu sau Roșu, bolnavul trebuie să se pregătească pentru transport având asupra sa un act de identitate și tratamentul medicamentos pentru o perioadă de minim 10 zile calendaristice, existând posibilitatea internării pe perioada avertizării dezastrelor;
- bolnavul are obligația de a fi prezent la data, locul și ora indicată de personalul centrului medical, în vederea efectuării transportului la centrul de dializă;
- bolnavul va anunța în timp util schimbarea adresei de domiciliu sau a locului de preluare, în vederea transportului, precum și a numărului de telefon la care poate fi contactat;
- la urcarea în autovehicul /autospecială / ambulanță / elicopter, pacientul va respecta instrucțiunile ambulanțierului, pilotului sau a personalului autorizat;
- va purta centura de siguranță pe tot parcursul transportului și nu va atinge echipamentele de bord sau medicale aflate în interiorul cabinei;

- bolnavul are obligația de a avea un comportament și o conduită civilizată. Nu va aduce înjurii sau jigniri personalului medical, ambulanțierilor, autorităților locale sau a celorlalți pacienți;
- orice nemulțumire sau reclamație are pacientul va trebui comunicată de aceasta, în scris, conducerii centrului de dializă;
- în cazul nerespectării indicațiilor primite (din partea autorităților locale) comunicate prin canalele mass media sau prin informări oficiale către centrul de dializa, pacientul este pasibil de amendă conform legilor în vigoare;
- în cazul în care bolnavul refuză internarea în baza unei declarații pe propria răspundere și se întoarce în zona calamitată, va suporta cheltuielile pentru o a doua mobilizare în vederea extragerii pacientului din zona afectată pentru a fi adus la tratament;
- drepturile și obligațiile bolnavului dializat se regăsesc în legislația Ministerului Sănătății în "Regulamentul de Organizare și Funcționare a Unităților de Dializă