

Temperaturi de până la +41°C - ce măsuri iau autoritățile și cum vă puteți proteja



În contextul avertizărilor meteorologice privind valul de căldură extremă prognozat pentru perioada **28 iunie - 02 iulie 2026**, cu temperaturi ce pot atinge praguri critice de până la **+41°C (Cod Roșu)**, au fost trasate următoarele sarcini pentru autoritățile publice centrale și locale, instituțiile publice și întreprinderile de stat:

- **informarea populației:** Informarea continuă a cetățenilor cu privire la riscurile asociate caniculei și măsurile de protecție, prin toate canalele disponibile de comunicare.
- **adaptarea activităților în aer liber:** Reprogramarea sau limitarea activităților și evenimentelor desfășurate în exterior în intervalele cu temperaturi maxime și adaptarea programului de lucru al personalului expus, prin asigurarea accesului la apă, zone umbrite și pauze regulate.
- **protejarea persoanelor vulnerabile:** Intensificarea monitorizării și acordării de sprijin persoanelor vârstnice, persoanelor cu dizabilități, celor care locuiesc singure și altor categorii vulnerabile, în cooperare cu serviciile sociale și medicale.
- **puncte de răcorire și hidratare (IGSU, CNAMUP, APL):** Amenajarea și promovarea punctelor de răcorire și distribuire a apei potabile în spațiile publice, în special în zonele aglomerate.
- **siguranța alimentară (MS, ANSP, ANSA):** Intensificarea controalelor în punctele de comercializare a alimentelor și în sectorul HoReCa pentru a preveni alterarea produselor și toxiinfecțiile alimentare, cu accent pe taberele de copii.
- **prevenirea incendiilor (Agenția „Moldsilva” și IGSU):** Intensificarea măsurilor de prevenire a incendiilor de vegetație și informarea populației privind evitarea utilizării focului deschis în condiții de caniculă.
- **restricții de trafic (MIDR, AND):** Se va limita circulația transportului de mare tonaj pe drumurile naționale în intervalele orare cu temperaturi extreme pentru a preveni deteriorarea drumurilor/carosabilului.
- **echipe de intervenție (MAI, MA, MS):** Se vor menține pregătite echipe mobile cu personal medical pentru a interveni rapid la solicitarea cetățenilor.
- **pregătirea instituțiilor publice:** Verificarea capacității instituțiilor aflate în subordine (instituții de învățământ, centre sociale, instituții medicale și alte servicii publice) de a funcționa în condiții de temperaturi extreme.
- **protecția infrastructurii și serviciilor publice:** Monitorizarea funcționării sistemelor locale de alimentare cu apă, energie și comunicații și pregătirea intervenției rapide în cazul unor defecțiuni în urma impactului temperaturilor ridicate.
- **(n.r.) reziliența sistemului energetic:**
 - Promovarea și aplicarea unui consum rațional de energie electrică, cu evitarea utilizării neesențiale a echipamentelor electrice în intervalele de vârf (07:00-11:00 și 17:00-23:00), generate de creșterea semnificativă a cererii de energie;
 - Evitarea utilizării ascensoarelor în intervalele critice, acolo unde este posibil, și asigurarea informării utilizatorilor privind riscurile asociate posibilelor fluctuații de alimentare cu energie electrică;
 - Limitarea utilizării scărilor rulante în orele de vârf, în special în clădirile cu flux intens de persoane, cu asigurarea unor soluții alternative de acces și deplasare;

- Întreprinderile cu consum energetic ridicat (inclusiv cele care utilizează cuptoare electrice, echipamente de sudură cu arc și alte instalații energofage) vor fi încurajate să își replanifice procesele tehnologice în afara intervalelor de vârf, pentru reducerea solicitării sistemului energetic;
- Administratorii clădirilor publice și comerciale vor reduce consumul de energie electrică prin diminuarea iluminatului interior cu cel puțin 30%, acolo unde condițiile de securitate permit, precum și prin deconectarea iluminatului decorativ, a vitrinelor comerciale și a iluminatului publicitar în intervalele de consum maxim.

Sarcinile au fost stabilite atât în cadrul ședinței de coordonare referitor caniculei desfășurate la 25 iunie 2026, pe platforma Centrului Național de Management al Crizelor (CNMC), cât și conform circularelor lansate de CNMC în urma ședinței.

Este prioritar ca cetățenii să adopte un comportament preventiv pentru a își proteja sănătatea.

Recomandări pentru cetățeni:

- **evitați expunerea directă la soare:** Rămâneți la umbră și evitați deplasările sau activitățile fizice intense în aer liber în orele de vârf, mai ales între orele **11:00 și 18:00**.
- **hidratare corectă:** Consumați suficient apă și lichide pe parcursul zilei, chiar dacă nu simțiți senzația de sete. Evitați băuturile alcoolice, dulci sau cu multă cafeină, deoarece acestea pot contribui la deshidratare și îngreunează reglarea temperaturii corpului în perioadele cu temperaturi extreme.
- **atenție maximă în mașină: Nu lăsați niciodată copiii sau animalele de companie singuri în autoturisme**, nici pentru perioade scurte. Temperatura în interiorul unui vehicul poate crește rapid și periculos în doar câteva minute, chiar și cu geamurile ușor deschise, existând risc major de supraîncălzire, deshidratare severă și afectarea gravă a sănătății sau vieții. De asemenea, nu lăsați în interiorul mașinii obiecte sensibile la căldură (ex. dispozitive electronice, brichete, spray-uri sub presiune sau alte materiale inflamabile), deoarece acestea se pot deteriora, pot exploda sau pot deveni periculoase în condiții de temperaturi extreme.
- **vestimentație și protecție:** Purtați haine lejere, de culori deschise, pantaloni de soare, chipiuri și ochelari de protecție. Folosiți cremă cu factor de protecție solară.
- **căutați locuri răcoase:** Dacă nu aveți aer condiționat acasă, mergeți în spații publice răcoase sau la punctele de asistență organizate de autorități.
- **siguranța la scăldat:** Scăldați-vă doar în locuri amenajate și nu intrați brusc în apă după expunerea prelungită la soare.
- **prevenirea incendiilor:** Nu folosiți focul deschis în apropierea terenurilor agricole, pădurilor sau zonelor cu vegetație uscată. Nu aruncați la întâmplare mucuri de țigară aprinse și evitați utilizarea echipamentelor care pot produce scântei în zonele cu risc. De asemenea, nu lăsați la soare obiecte din sticlă, oglinzi sau alte materiale reflectorizante, deoarece acestea pot concentra razele solare și pot favoriza izbucnirea unui incendiu.
- **atenție și grijă față de persoanele vulnerabile:** În perioadele de caniculă, este important să acordăm o atenție deosebită vecinilor mai în vârstă, persoanelor cu boli cronice sau celor cu nevoi speciale. Verificați periodic starea lor, asigurați-vă că au acces la apă potabilă, că locuința lor este suficient ventilată și că evită expunerea la soare în orele de vârf. Un simplu apel telefonic sau o vizită scurtă poate face diferență. În caz de necesitate, ajutați-i să își procure alimente sau medicamente și, dacă observați semne de disconfort sau stare de rău, încurajați solicitarea asistenței medicale. Solidaritatea și atenția comunitară pot preveni situații de risc și pot salva vieți în perioadele de temperaturi extreme.
- **atenție sporită la modul de păstrare și consum al alimentelor:** Întrucât acestea se alterează mult mai rapid din cauza căldurii este indicat să se evite consumul alimentelor perisabile înute la temperaturi necorespunzătoare, să se păstreze produsele în condiții de refrigerare adecvate și să se

verificare cu atenție termenul și aspectul acestora înainte de consum. De asemenea, se recomandă evitarea achiziționării alimentelor din surse neautorizate sau expuse îndelung la temperaturi ridicate, pentru prevenirea toxinfecțiilor alimentare.

○ **(n.r.) prevenirea deconectărilor de energie prin:**

- utilizarea aparatelor electrocasnice cu consum energetic ridicat (mașini de spălat, boilere electrice, aparate de gătit electrice etc.) în afara intervalelor de vârf, respectiv după ora 21:00 sau dimineața până la 07:00;
- încărcarea vehiculelor electrice și a altor echipamente cu consum ridicat în intervalele cu cerere mai redusă;
- evitarea utilizării simultane a mai multor aparate cu consum ridicat de energie în intervalele de vârf, pentru prevenirea suprasolicitării rețelei electrice;
- setarea aparatelor de aer condiționat la temperaturi eficiente energetic (aproximativ 24-26°C) și evitarea utilizării simultane a mai multor surse de răcire în aceeași locuință;
- închiderea geamurilor și ușilor închise atunci când funcționează aerul condiționat și utilizarea jaluzelelor sau draperiilor închise pentru a reduce încălzirea locuinței;
- deconectarea echipamentelor electrice care nu sunt utilizate, inclusiv încărcătoare, televizoare și alte dispozitive electronice aflate în stand-by, pentru reducerea consumului inutil de energie;
- utilizarea iluminatului natural pe cât posibil și reducerea utilizării inutile a iluminatului artificial în timpul zilei.

În caz de urgență sau dacă observați o persoană afectată de caniculă, apălați imediat numărul unic **112**.

Simptomele insolăției și ale epuizării provocate de căldură includ dureri de cap, amețeli, stare de slăbiciune, greață, sete intensă, piele fierbinte sau roșie, transpirație excesivă sau, în unele cazuri, absența transpirației, confuzie și pierderea cunoștinței. În situații grave, aceste condiții pot evolua rapid spre complicații severe, inclusiv deces, în lipsa intervenției medicale prompte. Recunoașterea timpurie a acestor semne permite intervenția rapidă și reducerea riscurilor pentru sănătate și viață.

