



ROMÂNIA
JUDEȚUL ILFOV
PRIMĂRIA ORAȘULUI POPEȘTI-LEORDENI
DIRECȚIA EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ

Piața Sf. Maria, nr. 1, Popești-Leordeni
Tel.: 031.131.34.00; email: situatii.urgenta@ppl.ro; web: www.ppl.ro

Aprob,
PRIMARUL ORAȘULUI
Petre IACOB

PLAN DE MĂSURI
PENTRU PREVENIREA EFECTELOR NEGATIVE
ALE CANICULEI

Canicula poate avea un impact semnificativ asupra sănătății și poate reprezenta un pericol, în special pentru persoanele vulnerabile, cum ar fi copiii mici, femeile însărcinate, vârstnicii și persoanele cu afecțiuni medicale preexistente.

Expunerea prelungită la temperaturi ridicate poate provoca simptome precum oboseală excesivă, amețeală, dureri de cap, crampe musculare, sete intensă, transpirație abundentă, greață sau chiar leșin.

Astfel, **Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Ilfov**, convocat în ședință extraordinară prin utilizarea mijloacelor electronice de comunicare în data de 22.06.2025 a adoptat **Hotărârea nr 10/22.06.2025**, prin care a fost aprobat planul de măsuri pentru prevenirea, diminuarea și atenuarea efectelor negative ale caniculei și secetei, precum și a altor fenomene meteorologice periculoase care se pot produce în perioada de vară, în special pe perioada codurilor portocalii/roșii de caniculă, pe teritoriul Județului Ilfov.

În acest sens, la nivelul orașului Popești-Leordeni:

- operatorul de apă Veolia se preocupă de identificarea surselor suplimentare de alimentare cu apă a localității. De asemenea, monitorizează situația asigurării cu apă a populației și operatorilor economici precum și aplicării măsurilor din planul de restricții și folosire a apei în perioadele deficitare;
- se demarează acțiuni de informare a populației prin afișarea în locurile publice a regulilor pe care trebuie să le respecte în perioada de caniculă pentru atenuarea efectelor acesteia;
- utilizarea focului deschis pentru prepararea hranei în zonele de agrement și în gospodărie se face numai în locuri special amenajate în condiții și la distanțe care

să nu permită propagarea focului la construcții și depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau alte vecinătăți;

- la emiterea atenționării meteo COD PORTOCALIU și COD ROȘU, serviciul de permanență se instituie la Dispeceratul de POLIȚIE LOCALĂ (Nr. tel.: 021 9175);
- organizatorii de evenimente sportive, culturale, comerciale etc la primirea avertizărilor/atenționărilor meteorologice de caniculă vor lua măsurile adecvate;
- operatorul de apă Veolia se preocupă de asigurarea cisternelor pentru transportul, la nevoie, a apei potabile și menajere pentru populație, permanent pe durata perioadei caniculare;
- împreună cu filiala locală a Crucii Roșii Ilfov se acordă ajutor pe perioada de caniculă persoanelor aflate în dificultate;
- S.V.S.U. va contacta agricultorii cu activitate în Popești-Leordeni pentru a-i informa cu privire la modul în care sunt respectate prevederile cuprinse în Normele generale de apărare împotriva incendiilor și Dispozițiile generale de apărare împotriva incendiilor pe timpul utilizării focului deschis la arderea de miriști, vegetație uscată și resturi vegetale, aprobate prin ordin comun al Ministrului Internelor și Reformei Administrative și Ministrului Agriculturii și Dezvoltării Ruurale nr 605/579/2008;
- se interzice arderea miriștilor, stufului, stufărișurilor sau vegetației ierboase, fără acceptul autorității competente pentru protecția mediului și fără informarea, în prealabil, a serviciilor pentru situații de urgență, conform Ordonanței de Urgență nr. 105 din 2005 privind protecția mediului, cu modificările și completările ulterioare;
- se sistează emiterea permiselor de lucru cu focul pe perioada manifestării fenomenului de caniculă.

DIRECTOR EXECUTIV
Laurențiu-Cristian IVĂNESCU

Întocmit,
Compartimentul Situații de Urgență și Protecție Civilă
Inspector superior,
Simona Țoneș



ROMÂNIA
JUDEȚUL ILFOV
PRIMĂRIA ORAȘULUI POPEȘTI-LEORDENI
DIRECȚIA EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ

Piața Sf. Maria, nr. 1, Popești-Leordeni
Tel.: 031.131.34.00; email: situatii.urgenta@ppl.ro; web: www.ppl.ro

RECOMANDĂRI GENERALE PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI
PE TIMPUL CANICULEI, întocmite în baza Hotărârii Comitetului Județean
pentru Situații de Urgență Ilfov nr. 10/22.06.2025

- deplasările sunt recomandate doar în primele ore ale dimineții sau seara, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, farmacii, spații publice);
- evitați aglomerațiile, expunerea la soare și efortul fizic între orele 11:00 – 18:00;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, nu prea reci, apa, sucuri naturale din fructe și ceaiuri caldute (soc, mușetel, urzici);
- consumați fructe și legume sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați variat și echilibrat insistând pe produse cu valoare calorică mică;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase);
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;

**RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU
AFECȚIUNI CRONICE, întocmite în baza Hotărârii Comitetului Județean
pentru Situații de Urgență Ilfov nr. 10/22.06.2025**

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălării;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;

**RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE, PRIN NATURA
ACTIVITĂȚILOR LOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT, întocmite
în baza Hotărârii Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov nr.
10/22.06.2025**



ROMÂNIA
JUDEȚUL ILFOV
PRIMĂRIA ORAȘULUI POPEȘTI-LEORDENI
DIRECȚIA EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ

Piața Sf. Maria, nr. 1, Popești-Leordeni
Tel.: 031.131.34.00; email: situatii.urgenta@ppl.ro; web: www.ppl.ro

- dozarea efortului în funcție de perioadele zilei, încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe fără adaos de conservanți;
- este total contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- utilizarea unui echipament corespunzător din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive;

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI, întocmite în baza
Hotărârii Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov nr.
10/22.06.2025

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite;

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU DE CANICULĂ, întocmite în baza Hotărârii Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov nr. 10/22.06.2025

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11:00 – 17:00;
- consumați lichide între 2-4 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 09:00 și după ora 20:00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase ;
- folosiți servicii medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medical de familie;

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SI PORTOCALIU DE CANICULĂ, întocmite în baza Hotărârii Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Ilfov nr. 10/22.06.2025



ROMÂNIA
JUDEȚUL ILFOV
PRIMĂRIA ORAȘULUI POPEȘTI-LEORDENI
DIRECȚIA EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ

Piața Sf. Maria, nr. 1, Popești-Leordeni
Tel.: 031.131.34.00; email: situatii.urgenta@ppl.ro; web: www.ppl.ro

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- purtați palarii de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dusuri calde, fără a vă șterge de apă;
- beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 de minute;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase);
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- consumați fructe și legume sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați variat și echilibrat insistând pe produse cu valoare calorică mică;