

PRIMĂRIA COMUNEI DOROBANȚU
JUDEȚUL CĂLĂRAȘI
COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
Nr. 3253 /26.07.2021

**ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR
COMUNEI DOROBANȚU**

Urmare Hotărârii Comitetului Județean pentru Situații de Urgență nr.93/26.07.2021, vă aducem la cunoștință că în perioada imediat următoare , ca urmare a înregistrării și menținerii unor temperaturi deosebit de ridicate la nivelul întregii țări, pentru perioada 27 – 31 iulie 2021, a fost emisă avertizarea meteo “**Cod galben**”, transmisă de Administrația Națională de Meteorologie cu nr.1 din 26.07.2021, prin care se precizează că **“în cea mai mare parte a țării, în ultimele zile ale lunii iulie, valul de căldură se va extinde și se va intensifica treptat, disconfortul termic va crește, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. În regiunile vestice, sudice și local în restul teritoriului va fi caniculă. Temperaturile maxime se vor situa, în general, între 34 și 39 de grade, cu cele mai ridicate valori în Oltenia și Muntenia. Local, noaptea, temperaturile nu vor coborî sub 20 de grade”**.

Alăturat vă prezentăm “Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei ”.

***Președinte,
Vasile STOICA***

***Șef S.V.S.U,
Adrian NEAGU***

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, altemând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);

- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;

- Evitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit);

- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;

- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri calde (soc, mușețel, urzici);

- Mâncati fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncati echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;

- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;

- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;

- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;

- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;

- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;

- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;

- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;

- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință și deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer;

- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie;

- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.