

PRIMĂRIA ORAȘULUI LEHLIU GARĂ



NR. 6009/19.06.2024

NOTĂ DE INFORMARE A CETĂȚENILOR PRIVIND MĂSURILE DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

În această perioadă cu temperaturi ridicate, Serviciul Voluntar pentru Situații de Urgență, din cadrul Primăriei Orașului Lehliu Gară, vă atenționează să respectați următoarele recomandări, pentru protecția pe timp de caniculă.

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00
 - Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
 - Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, 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 (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
 - Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
 - Evitați băuturile care au un conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
 - Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.
 - Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc.).
 - Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.
 - Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Ce putem să facem pentru a limita creșterea temperaturii în locuințe:
- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
 - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - Stingeați sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.
- 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.

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE -POPULAȚIE-

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- **Deplasările** sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând 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;
- **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 călduțe (soc, mușețel, urzici);**
- **Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mica;**
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;**
- **Nu consumați alcool (inclusive 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 ;**
- **Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medical currant, 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, in locuri umbrite ori ventilate corespunzător.**