



ROMÂNIA
JUDEȚUL HUNEDOARA
MUNICIPIUL ORĂȘTIE



Adresa: Piața Aurel Vlaicu, Nr. 3, Telefon 004 - 0254 - 241513, Fax 004 - 0254 - 242560, E-mail : primaria@orastie.info.ro, www.orastie.info.ro/

Avizat,

PRIMAR
Ing. Ovidiu Bălan

COMUNICAT DE PRESĂ

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Stimați cetățeni vă aducem la cunoștință recomandările privind protecția populației pe timpul caniculei:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite,
- 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 licchide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructi și ceaiuri călduțe,
- Mâncați fructe și legume sau iaurt, mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare caloric mică,
- Evitați băuturile ce conțin cofeină sau zahăr, în cantități mari,
- Nu consumați alcool,
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă(rude, vecini, persoane cu dizabilități),
- Nu lăsați copiii și animalele de companie singuri/singure în autoturisme,
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului,
- 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

Pentru prevenirea incendiilor în perioadele secetoase și caniculare este interzisă:

- utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt,
- prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face doar în spații special amenajate, în condiții și la distanțe care să nu permit propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.

