



14178/11.07.2024

STIMAȚI CETĂȚENI !

PENTRU DATA DE 12.07.2024, ESTE ANUNȚAT COD PORTOCALIU : VAL DE CĂLDURĂ, CANICULĂ, DISCONFORT TERMIC ACCENTUAT, IAR PENTRU 13.07.2024 ȘI 14.07.2024 COD ROȘU : VAL DE CĂLDURĂ INTENS, CANICULĂ, DISCONFORT TERMIC DEOSEBIT DE ACCENTUAT.

PENTRU PROTECȚIA DVS. ȘI A FAMILILOR DVS. VĂ RUGĂM SĂ RESPECTAȚI URMĂTOARELE MĂSURI DE PREVENIRE :

- **Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spațiile dotate cu aer condiționat (magazine),**
- **Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic între orele 11.00 -18.00,**
- **Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării, ochelari de soare,**
- **Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe,**
- **Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt,**
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină, sau zahăr,**
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală,**
- **Nu consumați alcool – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei,**
- **Mentțineți legătura cu persoanele în vârstă, (rude, vecini, persoane cu dizabilități),**
- **Nu lăsați copiii sau animalele de companie singuri/singure în autoturisme,**
- **Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dvs. sau copilul dvs.**

VĂ MULȚUMIM !