

R O M Ă N I A
PRIMARUL COMUNEI GRĂDIȘTEA

917115 – sat Grădiștea, str. Calea Călărași, nr. 132, com. Grădiștea, jud. Călărași;
Tel. 0242/336.017; Fax. 0242/336.164;

<http://www.primariagradiștea.ro>; www.gradistea.eu

E-mail primariagradișteacl@yahoo.ro

Nr. 9167 din 04.08.2017

MASURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE

CANICULARE

- POPULAȚIE -

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL CANICULEI:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții, 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 calde (soc, mușetel, urzici);
- Măncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă);
- 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;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități);
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de un membru din familie.

Președinte C.L.S.U.,
Constantin CORBU

Șef S.V.S.U.,
Gheorghe GHEORGHE



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Gheorghe Gheorghe', written over the name of the official.