



# R O M Â N I A

## COMUNA GRĂDIȘTEA

917115 – sat Cunești, str. Calea Călărași, nr. 54, com. Grădiștea, jud. Călărași;

Tel. 0242/336.017; Fax. 0242/336.164;

<http://www.primariagradiștea.ro>; e-mail : [primari@primariagradiștea.ro](mailto:primari@primariagradiștea.ro)

### **COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ GRĂDIȘTEA**

### **RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIE ÎN**

### **PERIOADELE CANICULARE**

- 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 călduțe (soc, mușetel, urzici);
- Mâncăți fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă);
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile 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), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de un membru din familie;
- Evitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit);
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul de familie, în vederea adoptării schemei terapeutice la condițiile existente.

- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efectul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător;
- Creați un ambiet care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați medicul de familie;
- 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;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme.

Președinte C.L.S.U.,  
Vasile MATEI

Șef S.V.S.U.,  
Gheorghe GHEORGHE