



ROMÂNIA
JUDEȚUL CONSTANȚA
ORAȘUL CERNAVODA

Str. Ovidiu nr. 11, cod 905200,
Cernavoda, Județul Constanța
E-mail: secretariat@primaria-cernavoda.ro



Tel. (004) 0241 487 108; 487 148
Fax: (004) 0241 239 578; 487 124
www.primaria-cernavoda.ro



COMPARTIMENT INTERN DE PREVENIRE ȘI PROTECȚIE
Nr. 23063/ 27.06.2023

ANUNȚ PRIVIND LUAREA MĂSURILOR PENTRU PERIOADA CANICULARĂ

Primăria orașului Cernavoda vă informează că în perioadele următoare, indicele temperatură-umezeală va atinge și depăși punctul critic de 80 de unități, iar temperaturile vor fi caniculare, motiv pentru care venim în sprijinul dumneavoastră cu următoarele recomandări:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil în 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),
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică,
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase),
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală,
- Evitați alcoolul (inclusiv berea) deoarece 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,
- 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,
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. În perioada caniculară se va consulta medicul curant, 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 perioadele de lucru cu cele de repaus, în locuri umbrite sau ventilate corespunzător.

Primar,
Liviu-Cristian Negoită

