

Inspectoratul pentru Situații de Urgență „PETRODAVA” al Județului Neamț



Contact: 0742025144, 0233/216.815, fax: 0233/211.666

Email: relatii publice@ijsunt.ro

COMUNICAT DE PRESĂ

– MĂSURI DE PROTECȚIE PE TIMP DE CANICULĂ –

Recomandări generale pentru protecția populației pe timpul manifestării caniculei:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete.

În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.

- nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;

NESECRET

➤ evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).

➤ aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;

➤ persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

➤ păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

➤ închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;

➤ țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;

➤ deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;

➤ stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;

închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Compartimentul Informare și Relații Publice