

# COMUNICAT

Având în vedere prognoza meteo pentru următoarea perioadă care indică creșterea temperaturilor, corelat cu creșterea nivelului umidității ca urmare a precipitațiilor din ultima perioadă **Comitetul Local pentru situații de urgență Sălătrucel** aduce la cunoștința recomandările ce se aplică pe timpul caniculei :

- deplasările sunt recomandate **în primele ore ale dimineții sau seara**, 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, mușețel, urzici) ;
- **mâncați fructe și legume** ( pepene, prune, roșii) sau iaurt ; mâncați echilibrat și variat insistând pe produse cu valoare calorică mică ;
- **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** ;
- **NU CONSUMAȚI ALCOOL ( inclusiv bere)** – 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 și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie ;
- **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 dumneavoastră copil sau un membru al familiei ;
- persoanele care suferă de diferite afecțiuni **își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte 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 se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

**Președinte C.L.S.U. Sălătrucel**  
**ANCUȚA Vasile-Dorel**