

Nr. 30/30.06.2026

Primaria comunei Sântamaria-Orlea

ANUNȚ

Având în vedere avertizarea meteorologică - cod roșu - caniculă, temperaturi extreme și disconfort termic deosebit de accentuat, reamintim că este interzisă arderea miriștii, vegetației uscate și a resturilor vegetale, iar proprietarii și detinătorii de terenuri cu titlu sau fără titlu au obligația de a nu arde și de a preveni arderea miriștilor, litierelor pădurii, tufărișurilor sau vegetației ierboase.

Respectați recomandările privind protecția populației pe timpul caniculei!

PRIMAR

Oprean Dumitru Ioan



Șef SVSU
Gramă Claudia-Adela

Nr. 30.1/30.06.2026.

Măsuri de prevenire pentru perioadele caniculare

Recomandări privind protecția populației 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** (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** (sucuri 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/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;
- ▶ Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- ▶ **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.