

ROMÂNIA
JUDEȚUL OLT
COMUNA STOENEȘTI
PRIMĂRIA

Comuna Stoenesti, str. Primariei nr. 2, jud. Olt, tel./fax.: 0249-531.017, e-mail: primariastoenesti@ymail.com

AVERTIZARE METEOROLOGICA

Având în vedere emiterea Avertizării meteorologice COD ROSU nr. 95/21.07.2025 valabilă în intervalul în intervalul 22.07.2025 ora 10.00 – 23.07.2025 ora 10.00, ce vizează vreme caniculară cu temperaturi maxime cuprinse între 40-41 de grade C și minime de 20-22 de grade C, disconfortul termic va fi deosebit de accentuat, iar indicele de temperatura-umezeală va depăși pragul critic de 80 de unități, vă solicităm să țineți cont de măsurile atasate.

MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARER
-POPULATIE-

- **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 calde (soc, mușetel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă). mâncăți echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cafeină** (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** – 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, oferindu-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 membrii 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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.