

**JUDETUL SIBIU**

**PRIMARIA COMUNEI LOAMNES**

str.Principala nr.203, tel. 0269/537101, fax 0269/537179

e-mail : primarialoamnes@yahoo.com , loamnes@rdslink.ro



## ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR

În aceasta perioada vremea este caniculară la orele amiezii cu temperaturi care vor depasi pragul critic de 80 unitati.

Cetățenii, persoanele vârstnice, bolnavii precum și copiii trebuie să evite expunerea la soare în intervalul orar 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, să consume cel puțin 2,5 l lichide/zi/persoană, de preferat apă plată sau potabilă, să evite eforturile fizice în intervalul menționat, să evite consumul de alcool, cafea, grăsimi de origine animală, precum și fumatul. Persoanele aflate în tratament sunt rugate să urmeze întocmai tratamentul prescris.

Alaturat afisam masurile de prevenire comunicate de catre ISU Sbiu.

**În caz de nevoie**, sunați la următoarele nr. de telefon :

Dr. Cretu Irina-Oana: 0269537147

Arcaș Anița: 0766454213-asistent medical comunitar

Primăria Comunei Loamneș: 0269/537101 int. 09;

PRIMAR  
GREAVU MARIA



Întocmit,  
Sef SASC Loamnes  
LOMNĂȘAN ILIE



**MĂSURILE DE PREVENIRE  
PENTRU PERIOADELE CANICULARE  
- POPULAȚIE -**

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alernând 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, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușel și urzici);
- Măncați fructe și legume (pepene, prune și roși) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncăți echilibrat și variat insistând pe produse cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase);
- 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 oferii-le asistență ori de cât ori este nevoie;
- Nu lăsați copii/animalcele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră și 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.