



ROMÂNIA
JUDEȚUL VASLUI
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI HUȘI
Compartiment Protecție Civilă
735100 – Huși, Județul Vaslui, str. 1 Decembrie, nr. 9
tel. 0235 - 480009 / fax 0235 - 480126
web : www.primariahusi.ro
e-mail : primar@primariahusi.ro



ÎN ATENȚIA POPULAȚIEI DE PE TERITORIUL MUNICIPIULUI HUȘI 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, 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 variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu un conținut ridicat 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 și animalele de companie singuri/ singure** în autoturisme;
- **Cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de 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.

Președintele Comitetului Local pentru Situații de Urgență Huși

PRIMAR,

Ing. Ioan CIUPILAN



A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long tail extending to the right.