

ROMÂNIA  
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ  
INSPECTORATUL GENERAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ  
INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ  
„PETRODAVA” AL JUDEȚULUI NEAMȚ

Adresa: mun. Piatra-Neamț, str. Cuejdi, nr. 34, jud. NEAMȚ  
Contact: 0742025144, 0233/216.815, fax: 0233/211.666  
Email: [relatii publice@ijsunt.ro](mailto:relatii publice@ijsunt.ro)

---

---

## COMUNICAT DE PRESĂ - ATENȚIE LA CANICULĂ -

**19.06.2024\_COD GALBEN DE CANICULĂ** - temperaturile maxime se vor situa între 32 și 35 de grade. Disconfortul termic va fi ridicat, indicele temperatură umezeală (ITU) atingând și depășind ușor pragul critic de 80 de unități. Local, noaptea va fi tropicală, cu temperaturi minime ce se vor situa în jurul valorii de 20 de grade.

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 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 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 – 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;

✓Persoanele care suferă de anumite 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 ritmului 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.

**Compartimentul Informare și Relații Publice**

