|  |
| --- |
| **Inspectoratul pentru Situații de Urgență**  **„PETRODAVA”al Județului Neamț**    Contact: 0742025144, 0233/216.815, fax: 0233/211.666  Email:[relatii.publice@ijsunt.ro](mailto:relatii.publice@ijsunt.ro) |

**COMUNICAT DE PRESĂ**

**– MĂSURI PROTECȚIE PE TIMP DE CANICULĂ–**

**Recomandări generale pentru protecția populaţiei pe timpul manifestării caniculei:**

* Evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
* Dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
* Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depăşeşte 32 grade Celsius;
* Purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;
* Pe parcursul zilei faceţi duşuri călduţe, fără a vă şterge de apă;
* Beţi zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
* Nu consumaţi alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
* Evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
* Consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castraveţi, roşii) deoarece acestea conţin o mare cantitate de apă;
* Evitaţi activităţile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).
* Aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
* Persoanele care suferă de anumite afecţiuni îşi vor continua tratamentul conform indicaţiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecţiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condiţiile existente;
* Păstraţi contactul permanent cu vecini, rude, cunoştinţe care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesandu-vă de starea lor de sănătate.

**Cum putem să limităm creşterea temperaturii în locuinţe:**

* Închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;
* Ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă;
* Deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuinţă;
* Stingeţi sau scădeţi intensitatea luminii artificiale;
* Închideţi orice aparat electrocasnic de care nu aveţi nevoie.

Compartimentul Informare şi Relaţii Publice