



ROMÂNIA  
JUDEȚUL OLT

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CARACAL

Piața Victoriei, nr. 10, cod poștal 235200, Caracal

Tel: (0249) 511386/ 511384  
Fax: (0249) 517516/ 517518

Email: office@primariacaracal.ro  
Web: www.primariacaracal.ro

Nr.33912/22.06.2021

**RECOMANDĂRI**  
**CE TREBUIE RESPECTATE ÎN PERIOADELE CANICULARE**  
**DE CĂTRE POPULAȚIE ȘI AGENȚII ECONOMICI**  
**CONFORM ADRESEI NR.3918126/22.06.2021 ISU M.BASARAB AL JUDEȚULUI OLT**

1. Evitarea deplasărilor și expunerea la soare, sunt recomandate deplasările în primele ore ale dimineții sau seara, posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul în spații dotate cu aer condiționat ( magazine, spații publice).
2. Consumarea a minim 1,5- 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci , apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici), evitarea consumului băuturilor alcoolice sau al celor cu cafeină sau zahăr (carbogazoase, cafea, cola etc.).
3. Consumarea de fructe și legume (pepene, prune,roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncarea echilibrată și variată, insistând pe produsele cu valoare calorică mică.
4. Purtarea unor haine ușoare, răcoroase, mai deschise la culoare, pălării și ochelari de soare.
- 5.Evitați alimentele cu conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală, nu consumați alcool deoarece vă deshidratează și vă transformă într-o posibilă victimă a caniculei.
6. Nu lăsați niciodată copii singuri/sau animalele de companie singure în autoturisme.
7. Este interzisă utilizarea focului deschis pe perioada avertizărilor meteorologice de caniculă pentru evitarea apariției incendiilor miriștilor, lizierelor și a suprafețelor pe care se află vegetație uscată sau alte resturi vegetale.
8. Nu lăsați recipientii cu substanțe inflamabile sub acțiunea razelor solare.
- 9.Evitarea aglomerațiilor, expunerea la soare sau efortul fizic intens între orele 11.00-18.00.
10. Organizatorii de evenimente sportive, culturale, comerciale sunt obligați să ia măsurile adecvate, să suspende activitățile dacă se impune, în cazul în care manifestările se desfășoară în spații climatizate necorespunzător.
- 11.În cazul urgențelor medicale apelați nr. 112 sau medicul de familie, mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea lor de sănătate, oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie, 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 în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- 12.În cazul în care se impune ameliorarea condițiilor la locul de muncă se vor adopta măsuri ca: reducerea intensității și a ritmului activităților fizice, alternarea efortului dinamic cu cel static, alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite sau ventilate corespunzător.

**Puncte prim ajutor amenajate:**

Sediul Serviciului Public Administrarea Piețelor și Târgului Săptămânal - Bd. A.Caracalla, nr.22  
Rel.telefon 0249511384/0249511331

PRIMAR,  
Ion Doldurea



Întocmit,  
Cons. Florea Barbu