



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

**RECOMANDĂRI CE TREBUIE RESPECTATE ÎN PERIOADELE CANICULARE**

1. Evitarea deplasărilor și expunerea la soare, fiind recomandate deplasările 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).
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, 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 numărul unic de urgență 112 sau medicul de familie.
12. 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.
13. Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de membrii familiei.
14. Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
15. 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.

Punctul de Prim Ajutor este amenajat la sediul Serviciului Public Administrarea Piețelor și Târgului Săptămânal - Bd. A.Caracalla, nr.22/0249511907  
Rel.telefon institutie 0249511384/0249511331