

IMPORTANT !!!

ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR ȘI OPERATORILOR ECONOMICI DIN COMUNA ILVA MICĂ

Ținând cont de situațiilor de urgență determinate de tipul de risc temperaturi extreme cu riscul asociat, caniculă, cu avertizare de cod portocaliu și galben, precum și de Hotărârea Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Bistrița-Năsăud nr. 43/21.07.2022, vă rugăm să aveți în vedere următoarele :

-se interzice utilizarea focului deschis pentru arderea miriștilor, a vegetației uscate și a resturilor vegetale pe proprietăți, precum și în păduri;

-se va adapta/reduce programul de lucru ale operatorilor economici și limita activitățile desfășurate în aer liber de către cetățeni, cu precădere în intervalul 11,00-18,00;

-se va reduce consumul de apă strict pentru scopuri casnice, respectiv de producție.

**COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
PRIMAR
HOREA AUREL**

Recomandări generale populație

- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute;
- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate cantitate de apă;

Recomandări pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- Dozați efortul în funcție de perioadele zilei încercând să se evite excesul de efort în varfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității;
- Se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- Este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- Alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- Este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din fibre naturale, precum și pălării de protecție pe cap;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.