



PRIMARIA

COMUNA COTOFENII DIN DOS

Strada Nicu Iovipale, Numarul 166, COD POSTAL 207210, JUDETUL DOLJ

TEL/FAX: 0251/447089, e-mail: cotofeniidindos@yahoo.ro

Nr. 4029/22.07.2022

CATRE, TOTI LOCUITORII COMUNEI COTOFENII DIN DOS

Va informam ca pentru perioada **22-25 iulie 2022**, a fost emisa o atentionare meteorologica "**COD PORTOCALIU**" – val de caldura si **disconfort termic ridicat**".

Va amintim **masurile recomandate in astfel de situatii** :

In spatii inchise (acasa si la birou) evitati cresterea temperaturii avand grija sa:

- limitati utilizarea aparatelor electrocasnice , a luminii artificiale si a surselor de caldura;
- acoperiti ferestrele expuse la soare;
- mentineti inchise toate ferestrele cand temperatura exterioara este mai mare decat cea din spatiul inchis;
- nu utilizati ventilatoare daca temperatura a depasit 32 de grade;
- aerisiti dimineata devreme sau seara tarziu utilizand curenti de aer;
- reglati aerul conditionat la 5 grade sub temperatura ambientala.

In spatii deschise (pe strada si la locul de munca):

- deplasarile sunt recomandate in primele ore ale diminetii sau seara ,pe cat posibil prin zone umbrate, alternati deplasarea cu repausul in spatii dotate cu aer conditionat (magazine,spatii publice) sau fara expunere directa la soare (corturi, umbrare);
- purtati haine lejere, subtiri, deschise la culoare si palarii;
- beti 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apa sau sucuri naturale de fructe sau ceaiuri caldute (soc, musetel, urzici), neasteptand aparitia senzatiei de sete, adica un pahar la 15-20 minute;
- mancati fructe si legume (pepene, prune, rosii) sau iaurt (echivalentul unui pahar de apa), mancati echilibrat si variat insistand pe produsele cu valoare calorica mica;
- mentineti legatura cu persoanele in varsta (rude, vecini, persoane cu dizabilitati) interesandu-va de starea de sanatate a acestora si oferiti-le asistenta ori de cate ori au nevoie;
- evitati deplasarile, aglomeratiile, expunerea la soare, efortul fizic intens desfasurat in exterior intre orele 11-18;
- evitati bauturile ce contin cofeina (cafea, ceai, cola) sau zahar (sucurile carbogazoase) in cantitate mare intrucat sunt diuretice;
- evitati alimentele cu un continut mare de grasimi, in special de origine animala;
- nu consumati alcool – va deshidrateaza si va transforma intr-o potentiala victima a

caniculei;

- nu lasati copilul singur in masina.

In caz de aparitie a manifestarilor legate de expunerea la caldura (crampele de caldura, insolatia, epuizarea, socul hipertermic):

- odihna in spatiu umbrit si racoros;
- consum de lichide (apa, sucuri de fructe, ceaiuri, iaurt);
- scaderea temperaturii corpului (udat si ventilat);
- activitatea fizica se reia dupa cateva ore.

Daca manifestarile nu dispar rapid sau se agraveaza sunati la 112!

