

ROMANIA  
JUDETUL TELEORMAN  
PRIMARIA COMUNEI GRATIA  
Nr. 2793 /21.07.2022

**PROCES VERBAL**  
Incheiat astazi 21.07.2022

Subsemnata Ionita Mihaela Madalina, Responsabil SVSU Gratia, are adus la cunostinta publica a locuitorilor atentionarile privind *masurile de protectie pe timpul caniculei*, prin afisare la fisierul public al Primariei Gratia dar si la punctele importante din localitate , astazi 21.07.2022.

Intocmit ,  
Responsabil SVSU,  
Ionita Mihaela Madalina



In prezenta,  
CAMEN MARIANA



## **IN ATENTIA POPULATIEI!!!**

**Comitetul Local pentru Situatii de Urgenta** va recomanda urmatoarele masuri de protecție pe timpul caniculei:

- Depășirile sunt recomandate 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);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5 - 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri răcoroase (soc, mușel, urzici);
- Măncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), măncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbonatate) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mergeți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), întrebându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

**Comitetul Local pentru  
Situatii de Urgenta GRATIA**