



Municipiul Călărași, sub Cod galben de caniculă

Administrația Națională de Meteorologie a transmis, joi, o avertizare Cod galben de caniculă, valabilă și în Municipiul Călărași, pentru intervalul 24 și 25 iunie. Disconfortul termic va fi ridicat iar indicele de temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități.

În Muntenia, Dobrogea și estul Transilvaniei maximele termice se vor situa, în general, între 33 și 37 de grade iar local minimele nu vor coborî sub 20 de grade.

Județele vizate de atenționarea Cod galben sunt: Suceava, Botoșani, Harghita, Neamț, Iași, Brașov, Covasna, Bacău, Vaslui, Vrancea, Galați, Argeș, Dâmbovița, Prahova, Buzău, Brăila, Tulcea, Teleorman, Giurgiu, Ialomița, Călărași, Constanța și Municipiul București.

Recomandări generale privind autoprotecția populației în zilele cu temperaturi caniculare

- Evitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade Celsius mai mică decât temperatura ambientală. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample din fibre naturale de culori deschise;
- Beți zilnic între 2 - 4 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 minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece se 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);

- Consumați fructe și legume proaspete, deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă ;
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copiii, varstnicii, persoane cu dizabilități);
- Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în varstă sau cu dizabilități, intrerăsându-vă de starea lor de sănătate;

Limităm creșterea temperaturii în locuințe prin:

- Închiderea ferestrelor expuse la soare, tragerea jaluzelelor sau draperiilor;
- Deschiderea ferestrelor seara tarziu, noaptea și dimineața devreme provocând curenți de aer;
- Stingerea sau scăderea intensității luminii artificiale, închiderea oricărui aparat electrocasnic de care nu avem nevoie.
- În cazul expunerii la soare trebuie, obligatoriu, să fie folosite mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire preferabil din țesături naturale și în culori deschise);
- Se recomandă creșterea consumului de lichide la 2 – 4 litri pe zi și evitarea alimentației în grăsimi, în special grăsimi animale. În același timp se va reduce consumul de cafea și se va evita consumul de băuturi alcoolice;

SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ AL MUNICIPIULUI CĂLĂRAȘI