



ROMÂNIA
JUDEȚUL VASLUI
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI HUȘI
Compartiment Protecție Civilă

735100 – Huși, Județul Vaslui, str. 1 Decembrie, nr. 9

tel. 0235 - 480009 / fax 0235 - 480126

web : www.primariahusi.ro

e-mail : primar@primariahusi.ro



Nr. 19.250 din 27.06.2023

ÎN ATENȚIA POPULAȚIEI DE PE TERITORIUL MUNICIPIULUI HUȘI MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Având în vedere avertizările meteorologice de vreme caniculară prognozată pentru perioada următoare, vă recomandăm să respectați următoarele măsuri în scopul protejării populației și prevenire a apariției unor situații de urgență:

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei

- **Deplasările** 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, ochelari de soare;
- **Beți 1,5-2 litri de lichide** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale, din fructe, și ceaiuri calde (soc, mușetel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu un conținut ridicat de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora, și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii și animalele de companie singuri/ singure** în autoturisme;
- **Cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau de 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.

***Președintele Comitetului Local
pentru Situații de Urgență Huși***

PRIMAR,
Ing. Ioan CIUPILAN



***Compartimentul Protecție Civilă
Doru – Ioan Hârjete***