

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| ROMANIA                          |      |
| Primăria Vlădești, județul Argeș |      |
| STRĂRI                           | 3152 |
| REȘIRE                           |      |
| Anul                             | 2022 |
| Luna                             | 07   |
| Ziua                             | 22   |

PRIMARIA VLADESTI

JUDETUL ARGES

NR. 3152

### INFORMARE

Va informam ca este interzis utilizarea focului pentru arderea de miristi si vegetatie uscata si se sanctioneaza conform legii.

Pentru prevenirea efectelor periculoase in perioada caniculara pentru sanatatea populatiei va recomandam:

- se recomandă ca deplasările să se facă 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);
- evitarea aglomerațiilor, expunerii la soare, efortului fizic intens între orele 11.00-18.00;
- purtarea de haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- consumarea a 1,5 - 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici); evitarea consumului băuturilor alcoolice sau al celor cu cofeină sau zahăr (carbogazoase);
- consumarea de fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); consumarea alimentelor într-un mod echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică; - evitarea băuturilor care conțin cofeină (ceai, cafea, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- evitarea alimentelor cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- se recomandă a nu se consuma alcool (inclusiv bere) - care produce deshidratare și poate transforma persoanele vulnerabile în potențiale victime ale caniculei;
- menținerea legăturii cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), verificarea stării de sănătate a acestora și oferirea de asistență ori de câte ori au nevoie;
- copiii/animalele de companie nu vor fi lăsați singuri/singure în autoturisme; - consultarea medicului de familie la apariția celui mai mic semn de suferință, inclusiv la copii;

PRIMAR

DICA HRISTU CRISTIAN

Intocmit.Sef SVSU-Matei George Tiberius

