

**ROMÂNIA**



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
INSTITUȚIA PREFECTULUI - JUDEȚUL BOTOȘANI**

Comunicat de presă

**Recomandări pentru populație pe fondul caniculei**

Noile avertizări meteorologice care vizează creșterea regimului de temperatură pentru zilele următoare au determinat autoritățile să transmită unele recomandări către populație pentru a fi astfel evitate situații de urgență.

Prin urmare, Instituția Prefectului adresează un apel către locuitorii județului să ia act de aceste atenționări dar și de măsurile ce se impun pentru a nu-și pune viața în pericol din cauza caniculei și a disconfortului termic.

Botoșănenii sunt sfătuiți să se deplaseze în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil în zone umbrite, alternând mișcarea cu repaosul, în spații dotate cu aer condiționat, cum ar fi magazinele sau spațiile publice.

Sunt de evitat aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11:00 și 18:00 iar ținuta adoptată trebuie să fie lejeră, deschisă la culoare.

Și hidratarea este esențială, fiind recomandat consumul a 1,5 – 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe, de soc, mușetel sau urzici. Nu sunt recomandate băuturile ce conțin cafeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) în cantități mari.

Din alimentație nu trebuie să lipsească fructele și legumele dar și iaurtul, fiind de evitat consumul de băuturi alcoolice sau alimentele cu un conținut sporit de grăsimi.

Persoanele care au în grijă sau cunosc vârstnici trebuie să țină legătura cu aceștia iar copiii sau animalele de companie nu trebuie lăsați/lăsate singuri/singure în autoturisme.

La locurile de muncă în aer liber se recomandă reducerea intensității și ritmului activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și a perioadelor de lucru cu cele de repaos, în spații umbrite corespunzător.

De asemenea, este indicat ca botoșănenii să solicite sfatul medicului la cel mai mic semn de suferință.

Avertizările meteorologice i-au determinat și pe reprezentanții Inspectoratului Județean pentru Situații de Urgență (ISU) să înștiințeze Comitetele Locale pentru Situații de Urgență, fiind atenți și la posibilele incendii de vegetație. În cazul în care se va impune, vor fi amplasate și puncte de prim ajutor.

Județul se va afla sub incidența unei avertizări meteorologice Cod Galben de intensificare val de căldură, caniculă și disconfort termic, de mâine, 2 august, până joi, 3 august. În intervalul menționat, în nordul și estul Olteniei, sud-estul Transilvaniei, Moldova, Muntenia și Dobrogea, disconfortul va fi ridicat iar maximele termice se vor situa în general între 35 - 37 de grade Celsius. Valul de căldură va persista și la sfârșitul săptămânii.

Cancelaria prefectului  
1 august 2017