



România
Județul Hunedoara
Primăria Municipiului Lupeni

Str. Revoluției nr.2
335600 – Lupeni
Jud. Hunedoara

Tel. 0254560725, 0254560504
Fax. 0254560515

www.municipiullupeni.ro
e-mail: primaria@e-lupeni.ro

Nr.19237/03.07.2023

PRIMAR
RESMERIȚĂ LUCIAN MARIUS

În atenția cetățenilor Municipiului Lupeni
Măsurile generale de prevenire pentru perioadele caniculare

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
 - Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
 - Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
 - Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
 - Consumați zilnic între 1,5 – 2 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 de minute.
 - Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta 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) deoarece acestea sunt diuretice;
 - Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
 - Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc). Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
 - Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
 - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
 - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - Stingeați sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie;
 - Menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dusuri pe zi.
- Vă reamintim faptul că la nivelul municipiului Lupeni, se vor regăsi, dacă situația o impune, puncte de hidratare și prim- ajutor, care vor fi amplasate și semnalizate în loc vizibil .

CPCSU
Mocanu Carmen Mihaela