COMUNICAT

privind măsurile de protecție a sănătății în perioadele cu temperaturi ridicate (caniculă)

Primăria Comunei Dăscălu, în conformitate cu prevederilemăsurilor dispuse prin Hotărârea C.J.S.U. Ilfov nr. 6 din 25.06.2026, și ale recomandărilor Ministerului Sănătății, aduce la cunoștința locuitorilor următoarele **măsuri de protecție personală în perioadele caniculare:**

🔵 HIDRATARE ȘI ALIMENTAȚIE

- Consumați **minimum 1,5–2 litri de apă/zi**, chiar dacă nu simțiți sete
- Evitați băuturile alcoolice, cafeaua și sucurile carbogazoase cu zahăr — accentuează deshidratarea
- Consumați alimente ușoare: fructe, legume, salate — evitați mesele copioase și grase
- Nu consumați alimente lăsate la temperatura camerei mai mult de 2 ore

---

🔵 COMPORTAMENT ÎN TIMPUL ZILEI

- **Evitați ieșirile în aer liber între orele 11:00 – 18:00** când temperatura este maximă
- Dacă trebuie să ieșiți: purtați pălărie/șapcă, îmbrăcăminte ușoară de culori deschise și folosiți cremă de protecție solară
- Deplasați activitățile fizice și gospodărești la orele dimineții devreme sau seara
- Nu lăsați copiii, vârstnicii sau animalele de companie în mașini staționare — temperatura în interior poate depăși 60°C în câteva minute

---

🔵 RĂCORIREA LOCUINȚEI

- Închideți ferestrele și obloanele pe durata zilei pentru a menține răcoarea
- Aerisiți locuința **noaptea și dimineața devreme** când temperatura exterioară scade
- Folosiți ventilatoare și evitați aparatele electrocasnice care produc căldură în timpul orelor calde
- Faceți dușuri sau băi răcoroase de scurtă durată pe parcursul zilei

---

🔵 CATEGORII VULNERABILE — ATENȚIE SPORITĂ

Acordați atenție deosebită:

- **Vârstnicilor** — verificați-i zilnic, asigurați-le apă și răcoare

- **Copiilor mici** — nu îi expuneți la soare direct; semne de alarmă: agitație, plâns continuu, piele roșie și fierbinte
- **Persoanelor cu boli cronice** (cardiovasculare, diabet, boli respiratorii) — consultați medicul pentru ajustarea tratamentului pe perioada caniculei
- **Persoanelor care lucrează în aer liber** — pauze obligatorii la umbră, hidratare frecventă

🔵 SEMNE DE ALARMĂ — SUNAȚI LA 112

Solicitați imediat ajutor medical dacă observați:

- Temperatură corporală peste 39°C, piele uscată și fierbinte (fără transpirație) → **insolație** — urgență medicală!
- Amețeli severe, confuzie, pierderea cunoștinței
- Crampe musculare intense însoțite de slăbiciune generală
- Greață, vărsături persistente

Număr urgențe: 112 | Medicul de familie al comunei: [completați numărul]

🔵 SPAȚII RĂCOROASE DISPONIBILE ÎN COMUNĂ

În perioadele cu cod portocaliu/roșu de caniculă, locuitorii se pot adăposti la:

- Sediul Primăriei Comunei Dăscălu — program: Luni–Vineri, orele 08:00–16:00
- *(completați dacă există alte spații: școală, cămin cultural etc.)*

Rămâneți informați! Urmăriți avertizările meteo pe site-ul ANM (www.meteoromania.ro) și anunțurile Primăriei pe www.comunadascalu.ro

PRIMAR
Manea [redacted]