

FENOMENE METEO PERICULOASE

(furtuni, grindină, caniculă)



În cazul fenomenelor meteo periculoase, trebuie să:

<ul style="list-style-type: none"> Debransați energia electrică dacă sunteți acasă pe timpul furtunilor 	<i>Ca să evitați supraîncărcarea instalației în cazul descărcărilor electrice atmosferice</i>
<ul style="list-style-type: none"> Vă refugiați în interiorul unei clădiri, dacă ați fost surprins afară în timpul unei ploi cu grindină, sau la adăpostul unui copac cu coronament mai des, în cazul în care nu sunt tunete și fulgere 	<i>Ca să nu vă răniți cu cioburi de sticlă sau elemente de construcție care pot cădea de pe clădiri, obiecte purtate de vânt și ca să evitați rănirea provocată de grindină</i>
<ul style="list-style-type: none"> Vă adăpostiți într-o groapă sau șanț ori lipiți de pământ, stând culcat, dacă vijelia v-a surprins într-un loc deschis 	<i>Furtuna poate fi însoțită de grindină, tunete și fulgere; stați departe de copacii izolați; de regulă fulgerul lovește punctul cel mai înalt</i>
<ul style="list-style-type: none"> Nu intrați în panică și rețineți pe alții de la fapte disperate; nu vă apropiați de obiectele metalice, de stâlpii de înaltă tensiune și firele căzute la pământ, de paratrăsnete 	<i>Obiectele metalice pot fi încărcate cu electricitate existând riscul electrocutării</i>
<ul style="list-style-type: none"> Mențineți ferestrele închise ziua, pe timpul caniculei, până la lăsarea serii 	<i>Locuința se va încălzi din cauza curenților calzi; pe timpul zilei acoperiți ferestrele cu cearceafuri umede care să rețină căldura și aerul uscat</i>
<ul style="list-style-type: none"> Consumați în medie 2 litri de lichide pe zi, dar nu prea reci 	<i>Deoarece se elimină înainte de a hidrata organismul</i>
<ul style="list-style-type: none"> Nu consumați alcool și evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină sau zahăr 	<i>Acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului cu căldura</i>
<ul style="list-style-type: none"> Consumați zilnic cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, verde, castraveți, roșii) 	<i>Conțin o mare cantitate de apă, săruri minerale și vitamine</i>
<ul style="list-style-type: none"> Reduceți eforturile fizice în perioada zilei în care temperatura atinge valori maxime 	<i>Sunt recomandate a se desfășura dimineața și seara</i>
<ul style="list-style-type: none"> Sfătuiți persoanele vârstnice, în special pe cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, să evite, pe cât posibil, deplasările și locurile aglomerate 	<i>Dacă totuși ieșiți, folosiți pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire și în culori deschise</i>

Reflexe care salvează



Închideți ușa și ferestrele.



Debransați instalațiile de electricitate și gaz



Nu vă duceți la școală să vă luați copiii: școala se ocupă de ei

Ca să cunoașteți mai bine riscurile și cum pot fi ele prevenite, întrebați specialiștii din primărie