



MĂSURI DE PREVENIRE CANICULĂ

Pompierii maramureșeni vin în sprijinul populației cu măsuri de protecție având în vedere faptul că în zilele următoare se anunță temperaturi ridicate. Astfel, pompierii vă recomandă:

- deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara și se vor face pe cât posibil prin zone umbrite;
- evitați aglomerațiile, expunerea la soare și efortul fizic intens între orele 11:00-18:00;
- purtați haine lejere și deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- hidratați-vă corespunzător consumând 1,5-2 litri de lichide pe zi (apă, sucuri naturale și ceaiuri călduțe;
- consumați fructe și legume sau iaurt;
- evitați băuturile ce conțin cofeină sau zahăr în cantitate mare;
- nu consumați alcool;
- mențineți legătura cu persoanele în vârstă, oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- nu lăsați copiii și animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de dumneavoastră sau cei din familia dumneavoastră.

Totodată, salvatorii vă recomandă să nu utilizați focul deschis la distanțe mai mici de 40 m față de locurile cu pericol de explozie, respectiv 10 m față de materialele combustibile. De asemenea, adulții vor supraveghea permanent copiii și vor preveni jocul acestora cu focul.

Mai multe informații referitoare la modul de comportare în cazul producerii unor situații de urgență pot fi obținute prin accesarea platformei naționale de pregătire în situații de urgență <https://fiipregatit.ro> și aplicația de mobil DSU care poate fi descărcată gratuit din App Store și Google Play.

Adresa: Baia Mare, str. Vasile. Lucaciu nr.87, RO-430401, Tel: 0262.211212, 0262. 211213
Fax: 0262.214981, 0262.214921, www.isumm.ro
e-mail: contact@isumm.ro