



MĂSURI DE PREVENIRE CANICULĂ

În contextul atenționării meteo cod galben de disconfort termin accentuat, pompierii maramureșeni vă recomandă:

- deplasați-vă în primele ore ale dimineții sau seara și 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, persoanele care doresc să se răcorească înotând trebuie să respecte următoarele sfaturi:

- frecvențați doar locurile amenajate pentru înot sau scăldat;

- evitați scăldatul în cursuri de apă, canale sau lacuri cu maluri abrupte, curenți puternici, albiu nămolose sau pline cu plante, pietre, crengi și trunchiuri de copaci;

- nu săriți în apă de pe platforme, poduri sau alte elemente de construcții;

- nu lăsați copiii nesupravegheați lângă și în apă.

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