



ANUNȚ

Privind măsurile de protecție în perioadele caniculare

Având în vedere informarea transmisă de Inspectoratul pentru Situații de Urgență „Mr. Constantin Ene” al județului Bacău privind prognozarea unor **temperaturi ridicate și disconfort termic accentuat**, care pot favoriza producerea incendiilor de vegetație uscată și pot afecta sănătatea populației, vă rugăm să respectați următoarele recomandări:

Recomandări pentru protecția sănătății în timpul caniculei:

- Evitați deplasările în intervalul orar **11:00 – 18:00** și expunerea prelungită la soare.
- Programați deplasările în primele ore ale dimineții sau seara și utilizați, pe cât posibil, spații umbrite sau climatizate.
- Purtați haine lejere, deschise la culoare, pălărie și ochelari de soare.
- Consumați zilnic **1,5 – 2 litri de lichide** (apă, ceaiuri, sucuri naturale), chiar dacă nu simțiți senzația de sete.
- Consumați fructe și legume proaspete și evitați mesele copioase sau alimentele bogate în grăsimi.
- Evitați consumul excesiv de cafea, băuturi carbogazoase și alcool.
- Nu lăsați copiii sau animalele de companie nesupravegheate în autoturisme, nici măcar pentru perioade scurte.
- Persoanele cu afecțiuni cronice trebuie să urmeze tratamentul recomandat și să solicite sfatul medicului la apariția oricăror probleme de sănătate.
- Acordați o atenție deosebită persoanelor vârstnice, bolnave sau cu dizabilități și oferiți-le sprijin dacă au nevoie.

Prevenirea incendiilor:

- Nu utilizați focul deschis pentru arderea vegetației uscate sau a resturilor vegetale.
- Nu aruncați la întâmplare țigări aprinse sau alte surse de foc.
- Respectați măsurile de prevenire a incendiilor în gospodării și pe terenurile agricole.

În funcție de evoluția fenomenelor meteorologice și de avertizările emise de autorități, **evenimentele desfășurate în aer liber sau cu public numeros pot fi restricționate ori reprogramate**, pentru protejarea sănătății și siguranței cetățenilor.

Vă recomandăm să urmăriți permanent informările și avertizările emise de autoritățile competente și să respectați măsurile dispuse pentru protejarea sănătății și siguranței dumneavoastră.