

Anexa 2 la Planul de măsuri pentru prevenirea și atenuarea efectelor caniculei și secetei prelungite pe perioada sezonului estival 2026 la nivelul județului Brașov

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Evitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambiantă;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 gr. C.
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă sau echivalentul acestuia la fiecare 15-20 minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, Cola) sau de zahăr sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Cum putem limita creșterea temperaturii în locuințe:
 - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile;
 - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - Stingeti sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electrocasnic, de care nu aveți nevoie.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- Reduceți deplasările la cele esențiale;
- Nu vă deplasați între orele 11.00-17.00;
- Consumați lichide între 2-4 litri pe zi;
- Nu consumați alcool;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Nu scoateți copii sub trei ani afară decât înainte de ora 9.00 dimineața, și după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.