



**R O M Â N I A**  
**PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CĂLĂRAȘI**  
**JUDEȚUL CĂLĂRAȘI**

**910058; Călărași, str. București, nr. 140A; Tel.: 0242-31.10.05, Fax: 0242/31.85.74**  
web: [www.primariacalarasi.ro](http://www.primariacalarasi.ro) ; email: [office@primariacalarasi.ro](mailto:office@primariacalarasi.ro)



17 iunie 2024

## Puncte de prim ajutor pentru persoanele afectate de caniculă

Primăria Municipiului Călărași anunță că, începând de astăzi, 17 iunie, pune la dispoziția cetățenilor două spații de prim ajutor pentru caniculă, dotate cu aer condiționat, dozatoare cu apă plată cu pahare de unică folosință, masă, scaune, după cum urmează:

- Piața Orizont (lângă stația de transport public local)
- Piața Centrală (vizavi de Colegiul Economic, lângă Hală).

Aceste puncte de prim ajutor sunt deservite de asistenți medicali comunitari în intervalul orar 10.00 – 17.00.

De asemenea, se pun la dispoziția cetățenilor și spațiile climatizate ale sediilor Primăriei din strada București nr.140 A, respectiv str. Progresul nr. 23. În aceste sedii în care se lucrează cu publicul se va asigura sprijin cetățenilor pe timpul programului de lucru al instituției.

### **În această perioadă cu temperaturi ridicate, Serviciul Voluntar pentru Situații de Urgență al Municipiului Călărași atenționează cetățenii să respecte următoarele recomandări pentru protecția pe timp de caniculă:**

- Evitați expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00;
- Dacă nu aveți aer condiționat acasă sau la serviciu, petreceți 2-3 ore zilnic în spații publice cu răcoare (supermarketuri);
- 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 minimum 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. Setea este un semnal că organismul e deja deshidratat. În perioadele de caniculă, se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15 – 20 de minute;
- Nu beți alcool, căci deshidratează și scade capacitatea organismului de a face față căldurii;
- Evitați băuturile cu un conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai negru, cola) sau de zahăr (sucuri carbogazoase) deoarece sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, piersici, castraveți, roșii);
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie;
- 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.

### **Recomandări pentru vârstnici și persoane cu afecțiuni cronice**

- Nu ieșiți din casă între 11.00 și 18.00! Dacă este absolut necesar să ieșiți, purtați pălării de protecție pe cap și îmbrăcăminte ușoară, în culori deschise;
- Hidratați-vă mai mult, consumați fructe proaspete, legume care conțin multă apă. - - -
- Evitați alimentele ușor perisabile, ținute în condiții improprii;
- Persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune trebuie să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la perioada caniculară.

### **Cum mențineți răcoarea în case**

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele sau draperiile. Acele ferestre vor fi deschise, pentru a se face răcoare în casă, doar când soarele nu bate direct în ele și când temperatura de afară e mai mică decât cea interioară. De asemenea, pot fi deschise seara târziu, noaptea și dimineața devreme;
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie;
- Variațiile mari de temperatură nu sunt sănătoase. De aceea, aerul condiționat trebuie reglat astfel încât temperatura interioară să fie cu 5 grade mai mică decât cea exterioară. Cel puțin pentru început. Ulterior, temperatura mai poate fi scăzută progresiv;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 de grade Celsius.