



**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)



10 iulie 2024

## Puncte de prim ajutor și de hidratare, pe perioada caniculei

Primăria Municipiului Călărași oferă sprijin populației afectate de caniculă (temperaturile depășesc 35 de grade) prin cele 3 puncte de prim-ajutor și, respectiv, 2 puncte de hidratare, în scopul gestionării eficiente a situațiilor deosebite ce se pot produce ca urmare a temperaturilor ridicate în această perioadă.

### **Punctele de prim-ajutor sunt deschise pe toată perioada caniculei în următoarele locații:**

1. Orizont – Piața Big (stație autobuze). Funcționează între orele 10.30 – 17.00
2. Hala de lângă Piața Centrală. Funcționează între orele 10.30 – 17.00
3. Sediul Primăriei Municipiului Călărași (Str. București, Nr. 140 A). Funcționează între orele 08.00 – 16.30

### **Punctele de hidratare sunt deschise pe toată perioada caniculei în următoarele locații:**

1. Muzeul Municipal Călărași (Primăria veche – Centrul civic). Funcționează între orele 09.00 – 17.00.
2. Sediul Direcției de Asistență Socială (Primărie 2). Funcționează între orele 08.00 – 16.30.

Ajutorul oferit cetățenilor constă în servicii de hidratare și medicale de bază, precum oferirea de apă, consultații medicale primare, măsurarea tensiunii arteriale dar și asigurarea unor intervenții complexe în situații de criză prin intermediul colaboratorilor specializați (ambulanța, SMURD).

### **Recomandări pentru a vă proteja 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;
- 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 în cazul copiilor mici**

- Îmbrăcați copiii lejer, cu haine din materiale naturale, cu șepcuțe care să le protejeze capul;
- Nu-i scoateți afară din casă la ore nepotrivite, în zile caniculare. În special când e anunțat cod roșu de caniculă, copiii sub 3 ani nu vor fi scoși afară între orele 09.00 și 20.00;
- Dați-le apă plată, ceaiuri slab îndulcite, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător, să evite consumul de cafea și de alcool, să acorde mai multă atenție igienei bebelușilor;
- Copiilor preșcolari le sunt recomandate dușurile cu apă la temperatura camerei.

### **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.

### **Recomandări pentru cei care muncesc la exterior**

- Dozați-vă efortul în funcție de perioadele zilei, încercând să evitați munca intensă în vârfurile de caniculă. Dacă temperatura e foarte mare, se va proceda la stoparea activității.
- Purtați echipament corespunzător, din materiale naturale, și protejați-vă capul.
- Consumați multe lichide (apă, ceai, sucuri naturale de fructe), evitând cafeaua și alcoolul.