

MĂSURI PREVENTIVE ÎN CAZ DE CANICULĂ :

În perioadele cu temperaturi ridicate (avertizări cod galben), cetățenii au la dispoziție:

- **corturi cu dozatoare cu apa rece** în zonele: Palatul Administrativ – stație autobuz, Pasaj Pietonal – Parc Nichita Stănescu, Casa de Cultură a Sindicatelor– stație autobuz;
- **dozatoare cu apa rece** : Halele Centrale și în pietele agro-alimentare;
- **cișmele stradale**: Parc Sala Sporturilor, Parc Mihai Viteazul, Parc Halele Centrale, Pasaj pietonal Nichita Stănescu, Rondul I Bd. Independentei, Parc Aurora Vest, Bd Republicii-Monumentului eroilor sovietici, Parc Nord str. Cameliei, Parc Gara de Sud;
- **surse de apă potabilă** în toate piețele agro-alimentare din municipiul Ploiesti;
- **pulverizatoare cu apă în pietele agro-alimentare**: Centru, Nord, Vest.

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală; dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine);
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- beți zilnic minimum 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 de minute;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, 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, gradinarit, etc);
- 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 să limităm creșterea temperaturii în locuințe:
 - închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
 - tineți 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;
 - stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.