

MĂSURI PREVENTIVE ÎN CAZ DE CANICULĂ :

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

- **corturi cu dozatoare cu apă rece** în zonele: Palatul Administrativ – stație autobuz, Pasaj Pietonal – Parc Nichita Stănescu, Casa de Cultură a Sindicatelor – stație autobuz,
- **cișmele stradale:** Parcul Nord-str. Cameliei, Sala Sporturilor Olimpia, Parcul Mihai Viteazul, Pasajul pietonal Nichita Stănescu, Parcul Halele Centrale, Parcul 9 Mai, B-dul Republicii- zona Monumentului eroilor sovietici, Parcul Aurora Vest;
- **surse de apă potabilă** în toate piețele agro-alimentare din municipiul Ploiești;
- **pulverizatoare cu apă în piețele 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, 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, grădinarit, 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 curenti 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.

SEMNIFICAȚIA CULORILOR ÎN CAZUL AVERTIZĂRILOR METEO:

- COD GALBEN – fenomenele meteorologice prognozate (temperaturi ridicate) sunt obișnuite pentru zona respectivă, dar temporar pot deveni periculoase pentru anumite activități;
- COD PORTOCALIU – sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate mare (caniculă);
- COD ROSU – sunt prognozate fenomene meteorologice de intensitate foarte mare (caniculă).