



MUNICIPIUL PLOIESTI
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI PLOIEȘTI
Piața Eroilor nr. 1A; 100316 – Ploiești
Tel.: 0244 / 516699; 0244/515982
Fax: 0244 / 513829
www.ploiesti.ro



Ploiești, 11 iulie 2023

COMUNICAT DE PRESĂ

Primăria Municipiului Ploiești menține măsurile speciale, menite să protejeze ploieștenii de efectele temperaturilor ridicate din această perioadă.

Astfel, în mod preventiv, sunt puse la dispoziția cetățenilor *corturi cu dozatoare cu apă rece*, în următoarele zone: *Gara de Sud, spațiul pietonal “Nichita Stănescu” și Parc dendrologic “Mihai Viteazul”*.

Totodată, facem precizarea că, sunt prezente *surse de apă potabilă în toate piețele agroalimentare din oraș*. De asemenea, sunt montate, suplimentar, și *dozatoare cu apă potabilă în Halele Centrale, Piața Centrală, Piața Aurora Vest, Piața Nord, Piața Malu Roșu, Piața 9 Mai și Piața Mihai Bravu*.

În actualul context meteorologic, **Primăria Municipiului Ploiești** face o serie de *recomandări cu caracter general pentru reducerea disconfortului cauzat de caniculă*:

- 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 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 călduțe, fără a vă șterge de apă;
- beți zilnic minim 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 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, 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;

De asemenea, facem și o serie de **precizări legate de modalitățile prin care se poate limita creșterea temperaturii în locuințe:**

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau 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;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Municipalitatea ploieșteană reamintește, totodată, și semnificația culorilor în cazul avertizărilor meteorologice:

- **COD GALBEN** – fenomenele meteorologice prognozate (temperaturi ridicate) vor fi temporar periculoase pentru anumite activități, dar altfel sunt obișnuite pentru perioada respectivă sau zona specificată;
- **COD PORTOCALIU** – fenomenele meteorologice prognozate (temperaturi extreme) vor fi periculoase, cu un grad de intensitate mare;
- **COD ROȘU** – fenomenele meteorologice prognozate (temperaturi extreme) vor fi periculoase, cu un grad de intensitate foarte mare și cu efecte dezastruoase.



DIRECȚIA COMUNICARE, RELAȚII PUBLICE ȘI SITUAȚII DE URGENȚĂ