



ROMÂNIA
JUDEȚUL GORJ
PRIMĂRIA COMUNEI LELEȘTI



Comuna Lelești, Sat Lelești, Aleea Primăriei, nr. 1, Județul Gorj, Cod poștal: 217275
TEL.: 0253/278.484, FAX : 0253/278.687, e-mail: lelesti@gj.e-adm.ro

Nr. 3769 din 12/ 07/ 2024

ANUNȚ !

Stimați cetățeni,

Având în vedere avertizarea meteorologică COD ROȘU valabilă pentru perioada 13.07.2024-14.07.2024 prin care se preconizează val de căldură intens și persistent, caniculă, disconfort termic deosebit de accentuat vă aducem la cunoștință următoarele recomandări:

- a) să se evite expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18;
- b) este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1.5 -2 litri/zi) fără a aștepta senzația de sete. Este necesar un pahar cu apă la fiecare 15-20 minute;
- c) este recomandat consumul de fructe și legume proaspete (pepene roșu, galben, prune, castraveți , roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- d) trebuie evitat consumul de alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece favorizează deshidratarea;
- e) se recomandă evitarea consumului de băuturi care conțin cofeină (cafea , ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece sunt diuretice;
- f) dacă este absolut necesară expunerea la soare la orele amiezii, trebuie folosită o ținută adecvată: pălării de soare, haine ample, pe cât posibil din fibre naturale și în culori deschise;
- g) evitarea pe cât posibil a activităților exterioare care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc);
- h) preocuparea permanentă pentru starea de sănătate a celor dependenți de noi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă aceștia nu le solicită;
- i) păstrarea contactului permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități și monitorizarea stării lor de sănătate;
- j) este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată precum și pe timp de vânt;
- k) restricționarea efectuării în anumite intervale din timpul zilei a unor lucrări care crează condiții favorizante pentru producerea de incendii prin degajări de substanțe volatile sau supraîncălziri excesive;
- l) folosirea rațională a apei de la rețeaua publică pentru a putea asigura necesarul pentru toți locuitorii comunei.

Primar,
Vasile-Laurențiu TURCILĂ

