



# CANICULA

## REGULI DE PROTECTIE

Pentru siguranța dumneavoastră în perioadele caniculare aplicați următoarele măsuri:

### Atenție!

Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul.

- evitați aglomerația, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00 - 18.00;
- purtați haine lejere, subțiri, din bumbac, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- consumați 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale și ceaiuri călduțe (un pahar la 15-20 minute);
- evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) și alimentele cu conținut sporit de grăsimi;
- nu lăsați copiii sau animalele de companie singuri/singure în autoturisme expuse la soare;
- limitați utilizarea aparatelor electrocasnice, luminilor artificiale și surselor de căldură;
- acoperiți ferestrele expuse la soare. Închideți ferestrele, când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis;
- nu utilizați ventilatoare, dacă temperatura a depășit 32 C.
- reglați aerul condiționat la maxim 5 C sub temperatura exterioară;
- aerisiți încăperile dimineața devreme sau seara târziu

**PRESEDINTELE C.L.S.U.COSTESTI**

**Primar,**  
Ing.Ion BAICEA

**insp.prot.civ.**  
Aurel GHITA