

## BULETIN INFORMATIV

### Măsurile preventive pe perioada caniculară

Având în vedere temperaturile ridicate din ultimul interval de timp, Inspectoratul pentru Situații de Urgență „BANAT” al județului Timiș recomandă cetățenilor să ia măsuri suplimentare pentru a se proteja de caniculă.



#### 1. ÎNAINTE DE CANICULĂ:

- Verificați funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat.
- Izolați ferestrele.
- Montați temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- Acoperiți ferestrele în timpul zilei cu draperii, jaluzele și obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80 %.

#### 2. ÎN TIMPUL CANICULEI:

- Rămâneți în casă și limitați expunerea la soare.
- Dacă nu beneficiați la domiciliu de sistem de aer condiționat, petreceți-vă cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, teatre, centre comerciale etc.
- Măncați regulat, echilibrat și ușor. Evitați utilizarea sării.
- Beți multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat, au restricții privind utilizarea lichidelor, au probleme de reținerea lichidelor, trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitați consumul de băuturi alcoolice.
- Purtați haine ușoare, răcoroase, colorate deschis, ce acoperă cât mai mult pielea.
- Protejați-vă fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi.
- Protejați-vă ochii purtând ochelari de soare.
- Nu lăsați niciodată copiii sau animalele de companie singure în autovehicule închise.
- Evitați muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei.

*Pentru Inspectoratul pentru Situații de Urgență „BANAT” al județului Timiș  
fiecare viață contează!*