



Piața Unirii, nr. 1
410 100, Oradea
Tel. 0259-417 834
Fax. 0259-417 834
E-mail:
comunicare_pmo@yahoo.com

Primăria Municipiului
Oradea
Biroul de presă

COMUNICAT DE PRESĂ

S-au deschis containerele anticaniculă

Având în vedere atenționările meteo de caniculă transmise de ISU, Primăria Oradea a deschis azi cele patru containere anticaniculă amplasate la Piața Cetate, Piața Decebal, Piața Ioșia și pe strada Republicii lângă statuia lui Aurel Lazăr.

Acestea sunt dotate cu aer condiționat, apă potabilă rece, scaun, pat și masă, iar o asistentă medicală asigură zilnic funcționarea lor între orele 10.00 și 18.00.

Containerele vor rămâne amplasate până la finalul verii, asistența medicală fiind asigurată, în funcție de atenționările meteo, în perioadele de caniculă.

Primăria Oradea reamintește recomandările Comitetului Local pentru Situații de Urgență din cadrul Primăriei Oradea privind protecția populației pe timpul caniculei sunt următoarele:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00 – 18.00;

- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri calde (soc, mușetel, urzici);
- Mâncați fructe și legume sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă)
- Mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă dehidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dezabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmului activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

