

## PUNCTE DE PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE CANICULĂ

Marti, 22 August 2023



Începând de marți, 22 august 2023, vor fi redeschise punctele de prim-ajutor în caz de caniculă, în municipiul Hunedoara.

Începând de marți, 22 august 2023, vor fi redeschise punctele de prim-ajutor în caz de caniculă, în municipiul Hunedoara. Chiar dacă oficial nu este anunțat vreun cod de avertizare pentru căldură extremă, din cauza temperaturilor ridicate, dorim să venim în întâmpinarea persoanelor care sunt nevoite să iasă din casă și se găsesc în situația de li se face rău de la căldură.

Astfel, cele 4 puncte de prim-ajutor deschise de Administrația municipiului Hunedoara, prin Direcția de Asistență Socială Hunedoara, vor fi operaționale.

Punctele de prim-ajutor sunt amenajate:

- în Piața Obor
- la Galeria de Arte
- în Centrul de Recreere Pensionari Municipiul Hunedoara (Piața Florilor, cu acces și dinspre zona Pietonală Corvin)

- în clădirea administrativă din curtea exterioară a Castelului Corvinilor.

Acestea vor fi deschise între orele 10:00 și 18:00, cu excepția celui din Piața Obor, punct care va funcționa până 17:00.

Recomandări privind protejarea pe timpul caniculei:

- 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 călduțe (de soc, mușețel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile care conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut ridicat de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool! Vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le sprijin ori de câte ori au nevoie
- Nu lăsați copiii/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;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static;
- Vestimentația trebuie să fie lejeră, din fibre naturale, de culori deschise. Pe cap vor fi purtate pălării de soare sau șepci în culori deschise;
- Dacă este absolut necesară ieșirea din locuință pe perioada caniculară a zilei, ar fi bine să luăm cu noi o sticlă cu apă potabilă;
- Protejarea locuințelor de supraîncălzire: ferestrele expuse la soare vor fi închise și protejate cu jaluzele sau draperii. Vor fi deschise seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer. Aparatele electrocasnice (plită, cuptor, TV, radio, calculator, laptop, etc.), care nu sunt imperios necesare a fi folosite, vor fi oprite și scoase din sursele de alimentare cu energie electrică, deoarece și acestea degajă căldură, inclusiv becurile aprinse perioadă îndelungată;
- O mare atenție trebuie acordată copiilor, vârstnicilor și persoanelor cu dizabilități, oferindu-le periodic lichide, chiar dacă nu sunt solicitate;
- Se vor consuma numai alimente proaspete, din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor;

- Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.