



R O M A N I A
J U D E Ţ U L B A C Ă U
M U N I C I P I U L O N E Ş T I

B-dul Oituz, nr. 17A, Cod 601032, Tel. 0234-324.243, 0234-312.340, Fax: 0234-313.911, 0234-321.869

I N F O R M A R E

În conformitate cu Detalierea Regională pentru zona Moldova, nr. 118, din 27.08.2023, transmisă de Administrația Națională de Meteorologie – Centrul Meteorologic Regional Moldova, pentru județul Bacău, a fost emisă:

M E S A J 1

A V E R T I Z A R E M E T E O R O L O G I C Ă

C O D G A L B E N

Interval de valabilitate: 27 august

Fenomene vizate: val de căldură și disconfort termic ridicat

Zona afectată: Moldova

Duminică (27 august) valul de căldură va persista în toată regiunea. Disconfortul termic va fi ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. Va fi caniculă în toate zonele de câmpie, deal și podiș, cu temperaturi maxime ce se vor situa în general între 35 și 37 de grade. Minimele termice se vor încadra între 17 și 21 de grade.

M E S A J 2

A T E N Ţ I O N A R E M E T E O R O L O G I C Ă

C O D P O R T O C A L I U

Interval de valabilitate: 28 august

Fenomene vizate: val de căldură în intensificare și extindere; disconfort termic accentuat

Zone afectate: Moldova

În Moldova, luni (28 august), se vor înregistra temperaturi maxime în general de 37...39 de grade, iar minimele se vor situa între 18 și 24 de grade, astfel încât disconfortul termic va fi accentuat. Indicele temperatură umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități.

MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -

Recomandări privind protecția populației 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 (soc, mușetel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) 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 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 asistență 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;
- 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. 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 și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.