



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. 96, din 23.07.2023, transmisă de Administrația Națională de Meteorologie – Centrul Meteorologic Regional Moldova, pentru județul Bacău, a fost emisă:

MESAJ 1
PROGNOZĂ SPECIALĂ MOLDOVA
Interval de valabilitate: 23 iulie

Duminică, vremea va fi caldă, călduroasă în sudul extrem al Moldovei, unde temperaturile maxime se vor încadra în general între 27 și 31 de grade.

MESAJ 2
ATENȚIONARE METEOROLOGICĂ
COD GALBEN

Interval de valabilitate: 24 iulie
Fenomene vizate: val de căldură, caniculă și disconfort termic ridicat
Zona afectată: județele Bacău

Luni (24 iulie) valul de căldură se va extinde în jumătatea de sud a Moldovei. Va fi caniculă, disconfortul termic ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. Temperaturile maxime se vor încadra în general între 34 și 36 de grade, iar cele minime se vor situa între 18 și 23 de grade.

Notă: Marți valul de căldură se va intensifica și va cuprinde toată regiunea, iar miercuri va persista la intensitate mare.

În funcție de evoluția și intensitatea fenomenelor meteorologice, Administrația Națională de Meteorologie va actualiza prezentul mesaj.

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, mușețel, 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 oferindu-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.