



ROMANIA
JUDEȚUL BACĂU
MUNICIPIUL ONEȘTI

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

INFORMARE

În conformitate cu Detalierea Regională pentru zona Moldova, nr. 104, din 03.08.2023, transmisă de Administrația Națională de Meteorologie – Centrul Meteorologic Regional Moldova, pentru județul Bacău, a fost emisă:

AVEERTIZARE METEOROLOGICĂ

COD GALBEN

Fenomene vizate: val de căldură, caniculă, disconfort termic ridicat

Interval de valabilitate: 04 august

Zone afectate: Bacău

Vineri (04 august), valul de căldură se va extinde în toată Moldova și va fi caniculă în zonele de câmpie și de podiș. Disconfortul termic va fi ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. Temperaturile maxime se vor situa în general între 33 și 37 de grade, iar cele minime se vor încadra între 17 și 20 de grade.

Notă: Pe parcursul zilei de sâmbătă (05 august) disconfortul termic se va menține ridicat în zona de câmpie.

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);
- Mâncăți fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (scurile 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.