

ANUNȚ IMPORTANT

Având în vedere temperaturile extreme , caniculare, din perioada 22 -31 iulie 2022, **Primăria comunei DAIA ROMÂNĂ** face un apel către locuitori, să utilizeze apa din rețea, cu maximă responsabilitate, **strict în scop casnic, menajer**, evitând folosirea apei pentru activități agricole și de grădinărit. Pentru acestea recomandăm utilizarea pe cât posibil a apei din surse proprii (fântâni, puțuri etc.).

Precizăm ca legislația în vigoare descurajează utilizarea apei potabile distribuită prin rețelele publice în alte scopuri decât pentru satisfacerea nevoilor strict gospodărești.

Folosirea rațională a resurselor de apă este o responsabilitate comună!

Vă mulțumim pentru înțelegere!



**PRIMAR
HĂPRIAN VISARION**

RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU POPULAȚIE

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18.
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 de grade Celsius.
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine), cu respectarea măsurilor de prevenire a virusului SARS-Cov-2.
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă.
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile care au un conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc.).
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate.