În caz de urgenţă, sună după ajutor!
De la orice telefon poţi
apela numărul unic 112!

ISU „VLAȘCA” GIURGIU

Str. Dorobanți, nr. 19
Telefon: 0246.215.150
Fax: 0246.219.149
www.isugiurgiu.ro
E-mail: inspectorat@isugiurgiu.ro

INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ „VLAȘCA”AL JUDEȚULUI GIURGIU

Foto: Internet

Reguli de protecție în perioadele caniculare

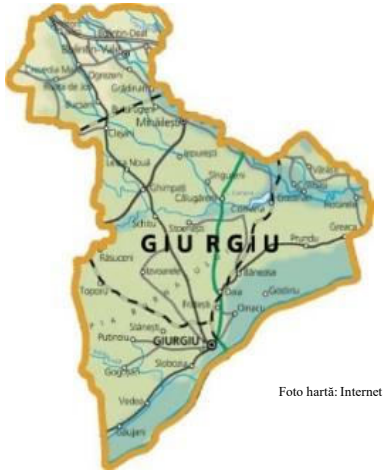

Foto hartă: Internet

- Se vor evita deplasările în afara locuinței, cu precădere de către copii și persoanele vârstnice, în perioadele de vârf ale caniculei;
- Nu lăsați persoanele dependente de un adult (copii, persoane cu dizabilități) nesupravegheate în mașină;

REȚINEȚI:

Pe timp de caniculă, temperatura din mașină poate deveni mortală rapid!

La o temperatură exterioară de 26°C

După 10 minute
În mașină
37°C

După 20 minute
În mașină
43°C

După 30 minute
În mașină
45°C

După 60 minute
În mașină
50°C

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11:00 – 18:00;
- Purtați pălării de soare, îmbrăcăminte lejeră, din fibre naturale, de culori deschise;
- Consumați zilnic cel puțin 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele caniculare se recomandă consumul unui pahar cu apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15–20 de minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (bauturi racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc) în intervalul orar 11:00 – 18:00;
- Aveți grijă de persoanele dependente de un adult (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

FIȚI RESPONSABILI!

ISU Giurgiu
Inspecția de Prevenire