



JUDEȚUL BRAȘOV
COMUNA DRĂGUȘ

Str. Principală, nr. 42, tel. 0268249618,
e-mail primariadraqus@yahoo.com

Nr. 1922 / 12.07.2024

TABEL INSTITUIRE SERVICIU DE PERMANENȚĂ ÎN PRIMĂRIA DRĂGUȘ

Având în vedere avertizarea meteorologică – COD PORTOCALIU (val de căldură persistentă, disconfort termic accentuat) emisă de Administrația Națională de Meteorologie în perioada 12.07.2024-14.07.2024, se instituie serviciul de permanență în Primăria comunei Drăguș, după cum urmează:

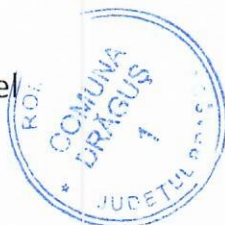
NR. CRT.	NUMELE ȘI PRENUMELE	FUNCȚIA	INTERVAL ORAR
1	GREAVU CORNEL Tel. 0741988696	PRIMAR	12.07.2024- 14.07.2024 Orele 04,00 – 13,00
2	JURCOVAN NICOLAE Tel. 0755131361	VICEPRIMAR	12.07.2024- 14.07.2024 Orele 13,00 – 21,00

Pe timpul nopții, între orele 21,00 – 04,00, serviciul de permanență va fi asigurat de către personalul responsabil cu paza de noapte în comuna Drăguș, respectiv:

MARIN VIOREL, tel. 0746348747

DINETI TEODOR, tel. 0747083125

PRIMAR
Greavu Cornel



RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PENTRU PREVENIREA ÎNCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

➤ RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Evitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- 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 gr. C.
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, 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 minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu 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, grădinarit);
- 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, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Cum putem limita creșterea temperaturii în locuințe:
 - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile;
 - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - Stingeți sau seădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electrocasnic, de care nu aveți nevoie.

➤ RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- Reduceți deplasările la cele esențiale;
- Nu vă deplasați între orele 11.00-17.00;
- Consumați lichide între 2-4 litri pe zi;
- Nu consumați alcool;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Nu scoateți copii sub trei ani afară decât înainte de ora 9.00 dimineața, și după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.