



Anunț

Cod roșu de caniculă: măsuri și recomandări pentru locuitorii Sectorului 3

Primăria Sectorului 3 a luat o serie de măsuri pentru combaterea efectelor caniculei, având în vedere că, pentru perioada 26-27 iulie, a fost emis cod roșu de caniculă de către ANMH (val de căldură persistent și intens, caniculă, disconfort termic accentuat și nopți tropicală).

Puncte de distribuire a apei potabile

Primăria Sectorului 3 pune la dispoziția trecătorilor apă potabilă, prin centrele de hidratare din următoarele puncte:

- **Piața Râmnicu Sărat:** de luni până joi între orele 8.00-16.30, iar vineri, sâmbătă și duminică, între orele 8.00-14.00;
- **Piața Ozana:** de luni până joi între orele 8.00-16.30, iar vineri, sâmbătă și duminică, între orele 8.00-14.00;
- **Piața Miniș** (al. Barajul Dunării nr. 12): de luni până vineri între orele 07.00-19.00, sâmbătă între orele 07.00-16.00, duminică între orele 07.00-14.00;
- **Piața Sălăjan** (bd. Nicolae Grigorescu nr. 51A): de luni până vineri între orele 08.00-19.00;
- **Clubul Seniorilor „Râmnicu Sărat”** (al. Râmnicu Sărat nr. 1): de luni până vineri între orele 08.00-16.00;
- **Clubul Seniorilor „Codrii Neamțului”** (cu acces din str. Ion Tudor nr. 4): de luni până vineri între orele 08.00-16.00.



De asemenea, cetățenii pot primi gratuit apă și de la cele **trei fântâni existente** în cadrul **Centrului Comercial ParkLake**, situate la:

- parter - zona Infopoint;
- etajul 1 - zona Food-Court;
- nivelul 2 - la intrarea din parcare spre mall, în apropierea travelatoarelor către zona Cyberjump.

Puncte de prim-ajutor

În același timp, Primăria Sectorului 3 îi informează pe cetățenii care sunt în trecere prin zonă că pot solicita prim-ajutor, de luni până vineri, între orele 08.00-16.00, în următoarele centre ale DGASPC Sector 3:

- **Centrul de Zi „Lizuca”** (str. Jean Steriadi nr. 40A);
- **Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Vârstnice „Sf. Ana”** (str. Marin Pazon nr. 2B).

Sprijin pentru ameliorarea efectelor temperaturilor extreme:

În cadrul centrelor se acordă servicii de hidratare și medicale de bază, precum oferirea de apă, consultații medicale primare (măsurarea indicelui glicemic, a tensiunii arteriale), dar și asigurarea unor intervenții complexe în situații de criză prin intermediul colaboratorilor specializați (ambulanța, SMURD). În cadrul acestor puncte cetățenii vor fi îndrumați și informați în funcție de caz.

Recomandări generale pentru populație

1. 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);
2. Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;
3. Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;



4. Consumați 1,5-2 litri lichide pe zi, nu prea reci, apă, ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici), sucuri naturale din fructe;
5. Consumați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
6. Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
7. Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
8. Evitați consumul de alcool (inclusiv bere) deoarece deshidratează și vă poate transforma într-o potențială victimă a caniculei;
9. 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;
10. Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
11. Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
12. Creați un mediu ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
13. Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte cu medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
14. 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.

Serviciul Presă

presa@primarie3.ro