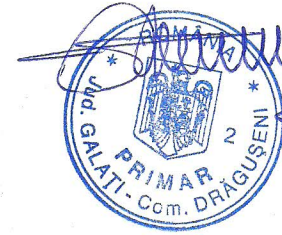


PRIMARIA DRAGUSENI
COMUNA DRAGUSENI
JUDETUL GALATI

PREZESINTE
C.L. S.U.
PRIMAR
Dumitru VINTILA



RECOMANDARI GENERALE IN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU DE CANICULA

- **EVITATI PE CAT POSIBIL EXPUNEREA PRELUNGITA LA SOARE INTRE ORELE 11.00- 18.00;**
- **DACA AVETI AER CONDITIONAT,REGLATI APARATUL ASTFEL INCAT TEMPERATURA SA FIE CU 5 GRADE MAI MICA DECAT TEMPERATURA AMBIENTALA;**
- **VENTILATOARELE NU TREBUIE FOLOSITE DACA TEMPERATURA AERULUI DEPASESTE 32 gr.C;**
- **PURTATI PALARII DE SOARE,HAINE LEJERE SI AMPLE,DIN FIBRE NATURALE,DE CULORI DESCHISE ;**
- **PE PARCURSUL ZILEI,FACETI DUSURI CALDUTE,FARA A VA STERGE DE APA;**
- **BETI ZILNIC INTRE 1,5-2 LITRI DE LICHIDE,FARA A ASTEPTA SA APARA SENZATIA DE SETE.IN PERIOADA DE CANICULA SE RECOMANDA CONSUMUL UNUI PAHAR DE APA SAU ECHIVALENTUL ACESTUIA LA FIECARE 15-20 MINUTE;**
- **NU CONSUMATI ALCOOL(INCLUSIV BERE SAU VIN)DEOARECE ACESTEA FAVORIZEAZA DESHIDRATAREA SI DIMINUEAZA CAPACITATEA DE LUPTA A ORGANISMULUI IMPOTRIVA CALDURII;**
- **EVITATI BAUTURILE CU CONTINUT RIDICAT DE COFEINA(CAFEA,CEAI,COLA) SAU DE ZAHAR,SUCURI RACORITOARE CARBOGAZOASE,DEOARECE ACESTEA SANT DIURETICE ;**
- **CONSUMATI FRUCTE SI LEGUME PROASPETE(PEPENI,PRUNE,CASTRAVETI,ROSII)DEOARECE ACESTEA CONTIN O MARE CANTITAE DE APA ;**
- **EVITATI ACTIVITATILE IN EXTERIOR,CARE NECESITA UN CONSUM MARE DE ENERGIE(SPORT,GRADINARIT);**
- **AVETI GRIJA DE PERSOANELE DEPENDENTE DE VOI(COPII,VARSTNICI,PERSOANE CU DIZABILITATI)OFERINDULE IN MOD REGULAT LICHIDE,CHIAR DACA NU VI LE SOLICITA;**
- **IN PERIOADA DE CANIULA SI SCETA PRELUNGITA,ARDEREA MIRISTII,A VEGETATIEI USCATE SI A RESTURILOR VEGETALE ESTE INTERZISA.**

INTOCMIT,
SEF SVSU
Dinu HARET