

**PRIMARIA NICOLAE BALCESCU**

## **IN ATENTIA CETATENILOR !**

**Urmare perioadei caniculare si attentionarii de COD GALBEN METEO emisa de Administratia Nationala de Meteorologie, fiind prognozate temperaturi deosebit de ridicate cu discomfort termic accentuat cu valori de 34 – 38 grade celsius, CLSU NICOLAE BALCESCU reprezentat prin Primar Mosteanu Landor, transmite alaturat urmatoarele informatii necesare specifice perioadei catre populatie :**

- evitarea deplasarilor sau alternarea acestora cu repausul, in spatii dotate cu aer conditionat ( magazine, spatii publice ) ,
- evitarea spatiilor aglomerate, a expunerii la soare si a efortului fizic intens intre orele 11.00 – 18.00 ,
- asigurarea unei hidratari si alimentatii corespunzatoare adaptate sezonului , compusa in special din apa, sucuri naturale din fructe , ceaiuri caldute, fructe, legume sau iaurturi,
- adaptarea vestimentatiei prin purtarea unei haine lejere, subtiri, deschise la culoare, palarii si ochelarii de soare,
- evitarea consumului de alimente cu un continut sporit de grasimi, in special de origine animala, precum si a bauturilor alcoolice si a celor care contin cofeina ( cafea, ceai, cola ) sau zahar ( sucurile carbogazoase ) in cantitate mare.

**PRIMAR,**