

☐ **ATENȚIE: COD GALBEN / PORTOCALIU DE CANICULĂ** ☐

Perioada de valabilitate: 24.06.2026 ora 10.00 – 25.06.2026 ora 12.00 – 21.00

Interval orar critic: 11:00 – 20:00

Administrația Națională de Meteorologie (ANM) a emis o avertizare de caniculă și disconfort termic ridicat pentru această perioadă. Temperaturile vor depăși pragul de **35° C** la umbră, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități.

Pentru a preveni problemele de sănătate, vă rugăm să respectați următoarele **recomandări obligatorii**:

☐ **Măsuri de protecție individuală:**

- **Evitați expunerea prelungită** la soare între orele 11:00 și 20:00.
- **Hidratați-vă constant:** beți minimum 2 litri de apă/lichide pe zi (evitați băuturile cu zahăr sau alcool).
- **Purtați haine lejere**, din bumbac, de culori deschise, și pălării de soare.
- **Evitați efortul fizic intens** în aer liber în orele amiezii.
 - ☐ **Măsuri la locul de muncă / în spațiile comune:**
 - **Mențineți spațiile răcoase:** trageți jaluzelele pe timpul zilei pentru a bloca lumina directă a soarelui.
 - **Aerisiți** doar dimineața devreme sau seara târziu.
 - **Pauze regulate:** pentru activitățile care se desfășoară în exterior, se vor asigura pauze de 10-15 minute la fiecare oră, la umbră.
 - ☐☐ **Prevenirea incendiilor:**
 - **Nu aruncați resturi de țigări** aprinse la întâmplare, riscul de incendiu de vegetație este extrem de ridicat.
 - **Evitați utilizarea focului deschis** în zonele cu vegetație uscată.
 - *Pentru situații de urgență, apelați numărul **112** sau la Primăria Leorda 0231.551.125*