

Nu scăpăm de căldură! O nouă avertizare meteo transmisă de ANM!

By Dana Andrei - 23/07/2023



- **Avertiare meteo de caniculă!**

Meteorologii au transmis în această dimineață o avertizare de caniculă și disconfort termic ridicat, codul galben fiind valabil astăzi, 23 iulie în mai multe județe din țară.

Valul de căldură se va menține în sudul teritoriului, unde local va fi caniculă, disconfort termic ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși ușor pragul critic de 80 de unități.

Maximele se vor situa în general între 33 și 35 de grade, iar cele minime între 18 și 22 de grade.

Codul galben de caniculă și disconfort termic ridicat se menține și luni, 24 iulie .

Căldura se va extinde în vestul, sudul și parțial estul țării. Va fi caniculă, disconfortul termic ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități.

Temperaturile maxime se vor încadra în general între 34 și 37 de grade, iar cele minime se vor situa între 18 și 23 de grade.

ANM anunță de asemenea că marți, 25 iulie, valul de căldură se va intensifica și va cuprinde toată țara, iar miercuri va persista la intensitate mare în sudul, estul și parțial în centrul țării.

Medicii recomandă populației pe timpul caniculei să țină cont de următoarele măsuri de prevenire a posibilelor situații de urgență ce se pot produce ca urmare a creșterii temperaturilor:

- este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Este necesar un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- NU trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- trebuie evitate băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- pe parcursul zilei este bine să facem dușuri calde, fără a ne șterge de apă, i
- dacă aveți aer condiționat, aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- persoanele care nu au aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, trebuie să petreacă 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, farmacii, biserică, magazine).

- plecările între orele amiezii trebuie evitate dar în cazul în care sunt necesare trebuie să folosiți o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- evitați pe cât posibil activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc) și aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade de caniculă, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Foto: [ANM](#)

Citiți, de asemenea, pe [anchetaonline.ro](#):



Johnny Depp, găsit inconștient într-o cameră de hotel din Budapesta

Original article:

<https://anchetaonline.ro/nu-scapam-de-caldura-meteo-100248/>