

Cod galben de caniculă și disconfort termic în Argeș. ANM anunță temperaturi de până la 35 de grade

By Daniela Neacșa - 25/06/2026



[Administrația Națională de Meteorologie \(ANM\)](#) a emis o atenționare cod galben de temperaturi deosebit de ridicate și disconfort termic, valabilă astăzi, 25 iunie, de la ora 12:00, până la ora 21:00. Printre județele vizate se numără și Argeșul.

Potrivit ANM, în acest interval, în Banat, Crișana, Maramureș, Oltenia, Muntenia, Dobrogea, cea mai mare parte a Transilvaniei, sudul și estul Moldovei se vor înregistra temperaturi deosebit de ridicate pentru această dată. Maximele termice vor fi cuprinse între 30 și 35 de grade, cu cele mai mari valori în vest și nord-vest, unde izolat va fi caniculă.

De asemenea, disconfortul termic va fi ridicat în zonele de câmpier, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități.

Recomandările medicilor

Vremea caniculară creează disconfort și chiar poate deveni periculoasă pentru sănătate, fiind frecvente afecțiuni precum insolația sau deshidratarea. Pentru a evita asemenea situații și vizite neplăcute la Urgențe, medicii recomandă următoarele:

- 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 răcoritoare 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, grădinărit, 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.

Recomandări pentru șoferi în perioadele cu temperaturi ridicate

În condițiile în care pentru o mare parte din țară se conturează o vreme caniculară în aceste zile, polițiștii rutieri au o serie de sfaturi pentru conducătorii auto.

Pentru a preveni evenimentele rutiere, [Centrul INFOTRAFIC din Inspectoratul General al Poliției Române](#) recomandă conducătorilor auto următoarele:

- înainte de a porni la drum, asigurați-vă că presiunea din pneuri este cea recomandată pentru sezonul cald, iar sistemele de climatizare sunt funcționale;
- atenție la faptul că reflexiile date de razele solare foarte puternice pot crea dificultăți conducătorilor auto în perceperea obstacolelor și anticiparea conduitei celorlalți participanți la trafic;
- evitați pe cât posibil călătoriile în jurul după-amiezii, în special șoferii cu probleme de sănătate;
- în cazul călătoriilor pe distanțe mai lungi, efectuați opriri regulate, în spațiile de servicii sau în parcarile amenajate, pentru odihnă și hidratare corespunzătoare, pentru a preveni instalarea stării de oboseală, cu consecințe negative asupra vigilenței la volan;
- păstrați o distanță adecvată față de autovehiculul din față, pentru a putea reacționa în siguranță în caz de nevoie; folosiți centura de siguranță și dispozitivele de fixare pentru protejarea pasagerilor;
- încercați să vă păstrați calmul pe toată durata deplasării și să manifestați respect în trafic, întrucât comportamentul agresiv va spori major riscul de a fi implicat într-un eveniment rutier cu urmări tragice.

Foto Digi 24/ descriptiv

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

Original article:

<https://anchetaonline.ro/cod-galben-de-canicula-si-disconfort-termic-in-arges-anm-anunta-temperaturi-de-pana-la-35-de-grade-326698/>