

Argeșul este și astăzi sub cod galben de caniculă

By Daniela Neacșa - 21/08/2026



[Administrația Națională pentru Meteorologie](#) anunță că și astăzi vom avea parte de temperaturi ridicate, fiind emis cod galben de caniculă pentru județul Argeș.

Atenționarea a intrat în vigoare la ora 10:00 și este valabilă până mâine, 22 august, ora 10:00.

Potrivit ANM, astăzi, 21 august, în jumătatea de sud a Moldovei și în nordul, centrul și [estul Munteniei va fi caniculă, discomfort termic](#), iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va atinge și va depăși ușor pragul critic de 80 de unități.

Temperaturile maxime se vor situa în general între 34 și 37 de grade. Izolat noaptea va fi tropicală, cu minime în jurul a 20 de grade.

În același interval, Banatul, Crișana, Maramureșul, Transilvania, Oltenia, jumătatea de nord a Moldovei și sud-vestul Munteniei se vor afla sub cod portocaliu. În aceste zone, ANM anunță că vor fi temperaturi între 35 și 40 de grade, cele mai ridicate valori fiind în Banat, sudul Crișanei și al Olteniei.

Va fi caniculă, disconfort termic accentuat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. Local noaptea va fi tropicală, cu minime cuprinse între 20 și 25 de grade.

Caniculă și sâmbătă în Argeș

Nici mâine, 22 august, nu scăpăm de caniculă.

Potrivit ANM, în cea mai mare parte a țării temperaturile maxime vor fi deosebit de ridicate și se vor situa între 33 și 37 de grade. Local va fi caniculă și disconfort termic ridicat, iar indicele temperatură-umezeală (ITU) va atinge sau ușor va depăși ușor pragul critic de 80 de unități în Câmpia Română.

În jumătatea sudică a țării noaptea va fi tropicală, cu minime de 19-22 de grade.

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 parcurile 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

Original article:

<https://anchetaonline.ro/canacula-pe-21-august-in-arges-338951/>