Recomandări pentru perioada de Cod Roșu de caniculă (30 iunie – 2 iulie 2026)



În perioada **30 iunie – 2 iulie 2026**, Republica Moldova se află sub **Cod Roșu de caniculă**, cu temperaturi care pot atinge până la **41°C**.

În acest context, Serviciul 112 recomandă cetățenilor să evite expunerea directă la soare și activitățile fizice intense în intervalul orar 11:00–18:00, să poarte haine lejere, de culori deschise, pălărie sau șapcă și ochelari de soare și să utilizeze cremă cu factor de protecție solară. Totodată, este important ca persoanele care nu beneficiază de confort termic în locuință să petreacă timpul în spații climatizate sau în punctele de răcorire amenajate de autorități.

Pe durata caniculei, cetățenii sunt îndemnați să se hidrateze corespunzător, consumând apă și alte lichide pe parcursul întregii zile, și să evite băuturile alcoolice, cele cu un conținut ridicat de zahăr sau cofeină, care favorizează deshidratarea.

O atenție deosebită trebuie acordată persoanelor vârstnice, celor cu boli cronice, persoanelor cu dizabilități și celor care locuiesc singure, asigurându-vă că acestea au acces la apă, medicamente și sprijin, dacă este necesar.

De asemenea, nu lăsați niciodată copii, persoane dependente sau animale de companie în autoturisme, nici măcar pentru câteva minute. Temperaturile din interiorul vehiculului pot deveni rapid periculoase. Evitați, totodată, păstrarea în mașină a dispozitivelor electronice, recipientelor sub presiune, brichetelor, spray-urilor sau a altor materiale inflamabile.

Pentru cei care aleg să se răcorească în apă, este recomandat să utilizeze doar locurile special amenajate pentru scăldat și să evite intrarea bruscă în apă după o expunere îndelungată la soare.

În condiții de temperaturi extreme crește și riscul producerii incendiilor. Din acest motiv, nu utilizați focul deschis în apropierea terenurilor agricole, pădurilor sau zonelor cu vegetație uscată, nu aruncați mucuri de țigară aprinse și evitați folosirea echipamentelor care pot produce scântei în zonele cu risc.

Serviciul 112 recomandă și utilizarea responsabilă a energiei electrice, prin folosirea aparatelor electrocasnice cu consum ridicat în afara orelor de vârf, setarea aparatelor de aer condiționat la 24–26°C și evitarea utilizării simultane a mai multor echipamente de răcire.

Este important să recunoașteți din timp semnele insolației și ale epuizării provocate de căldură, precum durerile puternice de cap, amețelile, slăbiciunea accentuată, greața, setea intensă, pielea fierbinte sau înroșită, transpirația excesivă ori lipsa transpirației, starea de confuzie sau pierderea cunoștinței.

Apelați imediat numărul de urgență 112 dacă observați o persoană afectată de caniculă sau orice altă situație care pune în pericol viața ori sănătatea.

Serviciul 112 îndeamnă toți cetățenii să manifeste responsabilitate, să respecte recomandările autorităților și să acorde o atenție sporită persoanelor aflate în situații de risc.