

Recomandări de care este bine să ții seama

# Activități în aer liber în perioade de caniculă

Persistența temperaturilor ridicate, caracteristice în timpul verii, poate influența negativ starea de sănătate, în special a copiilor, vârstnicilor, persoanelor cu dizabilități sau boli cronice și persoanelor care desfășoară activități profesionale în aer liber.

Cei care muncesc în aer liber trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37 de grade Celsius cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure apă minerală 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu se pot realiza aceste condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11.00 și după orele 17.00 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu



poate fi suspendată. „Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită. Nu lăsați copiii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare. Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate. Evitați deplasările pe distanțe lungi, în mașini fără climatizare”, atenționează DSP Bihor.

În cazul instituirii codului galben (temperaturi peste 35 de grade Celsius), punctele de prim-ajutor și puncte de distribuire a apei potabile sunt Oradea: Str. Aurel Lazăr, P-ța

Decebal, P-ța Cetății, P-ța Rogierius; Beiuș: în incinta Muzeului, Str. Calea Bihorului, nr. 9-11, Parcul Central Beiuș; Marghita: C. Republicii, nr. 1 (în Primărie); Aleșd: str. 1 Decembrie, nr. 3 (camera de gardă a Spitalului Orășenesc Aleșd); Salonta: str. Republicii nr.1 (în Primărie); Valea lui Mihai: Str. Republicii, nr. 29 (în Spitalul Municipal „Dr. Pop Mircea”, Marghita – Secția exterioară Valea lui Mihai); Ștei: str. Andrei Mureșan (intrarea în piața agroalimentară Ștei); Săcuieni: P-ța Libertății, nr. 1; Nucet: în parcul din centrul orașului; Sânmartin – în centrul stațiunii Băile Felix, în centrul stațiunii Băile 1 Mai.

Puncte de distribuire a apei potabile: Beiuș - în incinta

Muzeului; Str. Calea Bihorului, nr. 9-11, Parcul Central Beiuș. Marghita - al. Tineretului, nr. 1/B (SC Biovit SRL), str. Eroilor, nr. 3 (SC Aloe Farm SRL), str. C. Republicii, nr. 31 (SC Farmastar SRL); Aleșd - str. 1 Decembrie, nr. 3 (camera de gardă a Spitalului Orășenesc Aleșd), str. Bobâlna, nr. 3 (în Primărie); Salonta - str. Republicii nr.1 (în Primărie); Valea lui Mihai – str. Calea Revoluției, nr. 2 (în fața Primăriei); Ștei - str. Andrei Mureșan (intrarea în piața agroalimentară Ștei); Săcuieni - P-ța Libertății, nr. 1; Nucet - în parcul din centrul orașului; Sânmartin - în centrul stațiunii Băile 1 Mai.

■ R.C.

## Pentru parcare ilegală a microbuzelor sau furgonetelor Sanțiuni pentru conducătorii auto

Poliția Locală Oradea a anunțat că va aplica sancțiuni conducătorilor auto care parchează ilegal microbuze sau furgonete.

Potrivit unui regulament local, constituie contravenție

și se sancționează cu amendă contravențională de la 150 lei la 500 lei ocuparea cu autovehicule a altor locuri aparținând domeniului public față de cele stabilite de autoritățile locale, de autovehicule aparținând

persoanelor fizice sau juridice

care efectuează transport de persoane (microbuz sau autobuz) sau de marfă (furgonetă, camionetă sau camion).

Astfel, în perioada următoare, polițiștii locali vor continua acțiunile de notificare, respectiv de sancționare a persoanelor

fizice și juridice care nu se vor conforma.

Poliția Locală Oradea reamintește numărul de telefon la care cetățenii pot apela, pentru a semnala situații din sfera noastră de competență – 0259.969 - Dispecerat. ■

## Spectacol caritabil de muzică populară și ușoară Fiți alături de Luminița!

Cei care doresc să fie alături de Luminița, o tânără din Oradea care suferă de o boală gravă, sunt invitați la un spectacol caritabil de muzică populară și ușoară, ce va avea loc azi, 26 iunie, de la ora 18.00, în sala de evenimente Grand'Or Deluxe din Oradea.

Luminița Cionca este o tânără de 18 ani, din Oradea, diagnosticată cu cerebelită subacută cu virus herpes, care a dus la atrofie cerebeloasă, diplopie, pareză de nerv cranian și epilepsie. Pentru a strânge fondurile necesare tratamentului, mama ei, Olimpia, organizează azi, în orașul de pe Crișul Repede, un spectacol caritabil de muzică populară și ușoară, de la ora 18.00, în sala de evenimente Grand'Or Deluxe din Oradea. Cu acest prilej, vor evolua: soții Nemeș Maria & Mihai, Ioana Angela Urs, Claudia Ionaș, Marius Ciprian Pop, Raluca Pop, Giulia Chiș, Cristina Cociuba & Alin Timuț, Ansamblul Folcloric „Crișana”, Feeling Dance Studio, Andrei Corb, Ritm On Stage Dance Crew. Umoristul Radu Moș va asigura buna dispoziție pe tot parcursul evenimentului. Presentatorul spectacolului va fi Mihai Dacin. Biletele pot fi procurate la numărul de telefon 0770/474.950.

De mai bine de șase ani, Luminița duce o luptă aprigă cu o boală cumplită, care a ținut-o într-un scaun cu rotile. Este conștientă că trebuie să facă eforturi uriașe pentru a reuși să fie, măcar în proporție de 60%, copilul vesel și talentat pe care îl știa toată lumea înainte ca boala să-i atace organismul. Pe lângă ambiția ei de a se pune pe picioare și eforturile supraomenești pe care le face mama ei pentru a-i asigura tratamentul zilnic, tânăra are nevoie și de un pic de ajutor din partea noastră.

Cei care doresc s-o ajute pot face donații în contul bancar RO24BTRLRON-CRT0240511501, pe numele Cionca Luminița Nicoleta Mihaela.

■ L.I.



O tânără din Oradea are nevoie de ajutor



**LOTUS THERM**  
SPA & LUXURY RESORT  
www.lotustherm.ro

**Redescoperă Băile Felix,  
paradisul termal de lângă tine!**



**TURISM FELIX**  
BAILE FELIX - FONDAT 1293  
www.felixspa.com

**Piscine cu apă termală • Saune • SPA**

**Hoteluri • Restaurante • Săli de evenimente**