

Nu ieșiți din casă decât dacă e necesar

# Pot fi până la 50 de grade la soare

În perioada 4-5 (vineri-sâmbătă) 2017 Agenția Națională de Meteorologie susține că valul de căldură va continua să se intensifice, iar disconfortul termic va deveni deosebit de accentuat. În Bihor, vor fi temperaturi maxime extreme de 39-42 de grade la umbră, la soare putând ajunge și la 50 de grade.

Direcția de Sănătate Publică Bihor le recomandă agenților economici, în această perioadă, modificarea sau întreruperea programului de lucru al furnizorilor de alimente și servicii astfel încât deplasarea populației către acestea să se facă în afara intervalelor orare cu temperaturi extrem de ridicate și modificarea sau întreruperea programului de lucru pentru angajatori.

Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune și un stres în plus pentru organism.

Din cauza ei pot apărea deshidratări severe, agravări ale unor boli cronice sau declanșarea unor atacuri de căldură. Prin transpirație se pierd săruri și vitamine importante din organism care pot duce la probleme serioase în funcționarea proceselor fiziologice.

Vorbim aici despre oboseală fizică și psihică, tulburări de ritm cardiac, stare de disconfort, iritabilitate, agitație, greață, vărsături, durere de cap, amețeală, leșin, dureri și crampe musculare, sete accentuată, insomnie și intensificări ale simptomatologiilor bolilor cardiovasculare sau psihice, și nu numai.

Ce se poate face în acest caz? Pentru a vă feri de căldu-



În pericol sunt vârstnicii, cardiicii și persoanele cu diferite afecțiuni

ră, este important să consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe sau legume) care nu trebuie băute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul.

Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușetel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.

Alimentația trebuie să fie ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii – sunt recomandate carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apă, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.

Se recomandă evitarea sau limitarea consumului de grăsimi, dulciuri concentrate, alcool, tutun și cafea și staționarea în locuri răcoroase, cu umbră.

## La ieșirea în oraș

Dacă este absolut necesară ieșirea în oraș, persoanele trebuie să își protejeze capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Trebuie purtate haine de culoare deschisă, subțiri, comode, de preferat cele din in și bumbac. Trebuie evitate hainele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aibă la îndemână o sticlă cu apă pentru hidratarea continuă a organismului.

În interiorul locuinței se recomandă folosirea draperiilor în camerele expuse soarelui. Ferestrele trebuie menținute închise atâta timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior (aproximativ până la lăsarea serii) și deschise noaptea și dimineața devreme, pentru a se crea curentii de aer care scad temperatura interioară.

Părinților li se recomandă să nu lase copiii în interiorul

vehiculelor parcate la soare și să evite drumurile pe distanțe lungi cu aceștia, ca pasageri, în mașinile fără climatizare.

Trebuie evitată total expunerea la soare (plaja), chiar de către persoanele sănătoase, între orele 11.00 și 16.00, când razele sunt foarte puternice. La plajă trebuie asigurată protecția capului, a ochilor, a buzelor. Persoanele care suferă de afecțiuni ale pielii trebuie să solicite sfatul medicului înainte de a se expune la soare iar cele cu afecțiuni cronice trebuie să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic.

La apariția primelor semne de boală, ca urmare a temperaturilor ridicate, DSP Bihor recomandă populației să se adreseze serviciilor medicale pentru diagnostic și tratament iar în cazuri de urgență să fie apelat Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112.

■ V.I.

## AJOFM Bihor

# Locuri de muncă vacante

**Agenția Județeană de Ocupare a Forțelor de Muncă Bihor anunță lista locurilor de muncă vacante valabile în luna august. La nivelul județului Bihor există 820 de joburi disponibile, 658 dintre acestea fiind vacante în Oradea.**

Pentru orădenii cu studii superioare există 96 de locuri de muncă. Se caută, printre altele, analist calitate, analist recrutare, analist sisteme de salarizare, agent vânzări, agent servicii client, tehnician producție, tehnician mașini și utilaje, farmacist, dar și contabili, ingineri, ingineri mecanici, ingineri proiectanți, sau economiști. Orădenii cu studii medii au la dispoziție 389 de joburi. Se caută barmani, brutari, casieri,

casier valutar sau casier încasator, confecționari articole din piele sau înlocuitori, cofetari, colectori, controlori calitate, confecționeri îmbrăcăminte și tricotaaje, cusători, electricieni, dulgheri, desenatori tehnici, fierari betoniști, lucrători comerciali, magazionieri, operatori introducere și validare acte, ospătari, reglori, patiseri, recepționeri, sudori, tâmplari, supraveghetori jocuri de noroc, cameriste, lucrători în bucătărie, manipulanți marfă. Pentru muncitorii necalificați din Oradea sunt 173 de oferte de muncă, cum ar fi ajutor de bucătar, ajutor de ospătar, ambalator manual, muncitori necalificați la asamblarea și montarea pieselor, muncitori necalificați în metalurgie, construcții, sau încălțăminte, sortatori deșe-

uri sau operatori producție. În Salonta sunt 21 de posturi vacante. Unul este pentru studii superioare, șef de fermă, altele pentru studii medii, ca mecanic auto, rutierist, sau buldoexcavatorist, iar altele pentru absolvenții de școală generală, ca excavatorist, tractorist, sau muncitor necalificat. În Aleșd sunt 52 de oferte, majoritatea pentru studii medii (vânzători, lucrători comerciali, casieri, șoferi), dar și pentru muncitorii necalificați. În Beiuș sunt 77 de oferte, unul pentru studii superioare (inginer proces), restul pentru muncitorii necalificați, iar în Marghita sunt 12 oferte din care 10 pentru confecționeri îmbrăcare volane, una pentru asistent medical și una pentru îngrijitor bătrâni.

■ A. COSTEA

## Administrația Bazinală de Apă Crișuri,

cu sediul în Oradea, str. Ion Bogdan, nr. 35, jud Bihor, organizează concurs pentru ocuparea funcțiilor contractuale vacante, după cum urmează:

- **1 post de inginer chimist** în cadrul Laboratorului Calitatea Apelor, cu contract individual de muncă pe durată nedeterminată;

Pentru participarea la concurs candidații trebuie să îndeplinească următoarele condiții specifice:

- studii superioare în domeniul chimie.
- Concursul se va desfășura astfel:
- Proba scrisă în data de 15.09.2017, ora 10.00 la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.
- Proba practică în data de 21.09.2017, ora 10.00, la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.
- Interviu, în data de 27.09.2017, ora 10.00, la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.

Dosarul va cuprinde următoarele documente: cerere de înscriere la concurs/examen, adeverință de la medicul de familie, cazier judiciar, curriculum vitae, copie după carte de identitate, copiile documentelor care să ateste nivelul studiilor și ale altor acte care atestă efectuarea unor specializări, copie după carnetul de muncă sau, după caz, adeverințe care atestă vechimea în muncă, în meserie.

Dosarele se depun din data de 24.08.2017, până în data de 08.09.2017, după următorul program: luni – joi, orele 8.00 – 15.00, vineri, orele: 8.00 – 13.00, la secretariatul unității, strada Ion Bogdan nr. 35, Oradea.

Informații suplimentare, la secretarul comisiei, telefon 0259/44-20-33, int.217.

(578)

## Administrația Bazinală de Apă Crișuri,

cu sediul în Oradea, str. Ion Bogdan, nr.35, jud Bihor, organizează concurs pentru ocuparea funcțiilor contractuale vacante, după cum urmează:

- **1 post de chimist** în cadrul Laboratorului Calitatea Apelor, cu contract individual de muncă pe durată determinată;

Pentru participarea la concurs candidații trebuie să îndeplinească următoarele condiții specifice:

- studii superioare în domeniul chimie
- Concursul se va desfășura astfel:
- Proba scrisă, în data de 21.09.201, ora 10.00, la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.
- Proba practică, în data de 27.09.2017, ora 13.00, la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.
- Interviu, în data de 03.10.2017 ora 10.00, la sediul ABA Crișuri, str. Ion Bogdan nr. 35, loc. Oradea.

Dosarul va cuprinde următoarele documente: cerere de înscriere la concurs/examen, adeverință de la medicul de familie, cazier judiciar, curriculum vitae, copie după carte de identitate, copiile documentelor care să ateste nivelul studiilor și ale altor acte care atestă efectuarea unor specializări, copie după carnetul de muncă sau, după caz, adeverințe care atestă vechimea în muncă, în meserie.

Dosarele se depun din data de 16.09.2017, până în data de 14.09.2017, după următorul program: luni – joi, orele 8.00 – 15.00, vineri, orele: 8.00 – 13.00, la secretariatul unității, strada Ion Bogdan nr.35, Oradea.

Informații suplimentare, la secretarul comisiei, telefon 0259/44-20-33, int.217.

(576)

## Biciclist băut

Miercuri, la ora 21.30, pe strada Călărașilor din municipiul Oradea, un bărbat de 33 de ani, din Oradea, în timp ce se deplasa pe bicicletă, aflându-se sub influența alcoolului (0,31 mg/l alcool pur în aerul expirat), a pierdut controlul asupra direcției de deplasare și s-a izbit de gardul unui imobil, suferind leziuni ușoare.

Polițiștii rutieri continuă cercetările pentru stabilirea cu exactitate a împrejurărilor și cauzelor producerii evenimentului rutier.■

## Flash rutier Fără permis

Joi, la ora 00.15, în localitatea bihoreană Bogeii, un tânăr de 21 de ani, din comuna Tăuteu, în timp ce conducea fără a poseda permis de conducere pentru nicio categorie de autovehicule un moped neînregistrat, a pierdut controlul asupra direcției și a pătruns în șanțul din partea dreaptă a direcției sale de deplasare.

În urma accidentului rutier, tânărul a suferit leziuni ușoare, pentru îngrijirea căror a fost transportat la spital. Polițiștii rutieri continuă cercetările. ■

