



R O M Â N I A
J U D E Ţ U L C O N S T A N Ţ A
O R A Ş U L E F O R I E
C O M I T E T U L L O C A L P E N T R U S I T U A Ţ I I D E U R G E N Ţ Ă

H O T Ă R Ă R E A
N R . 1 / 2 9 . 0 6 . 2 0 2 6

Comitetul Local pentru Situații de Urgență Eforie, întrunit în ședință extraordinară în data de 29.06.2026;

Având în vedere:

- Hotărârea Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Constanța nr. 9 / 24.06.2026;
- AVERTIZAREA METEOROLOGICĂ: COD PORTOCALIU *Fenomene vizate: val de căldură intens, caniculă, nopți tropicale și disconfort termic accentuat*, nr. 1.513.221 din 27.06.2026 emisă de către Comitetul Județean pentru Situații de Urgență Constanța
- Hotărârea Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Constanța nr. 8 / 01.07.2025;

Urmare convocatorului precum și dezbaterilor din cadrul ședinței

H O T Ă R Ă Ş T E

Art. 1 Diseminarea către populație, către operatorii economici și instituțiilor subordonate a următoarelor măsuri de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele cu temperaturi ridicate (cod portocaliu/roșu de caniculă):

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00 -18.00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării, ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale, din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cafeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut ridicat de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;



R O M Â N I A
J U D E Ţ U L C O N S T A N Ţ A
O R A Ş U L E F O R I E
COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri /singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite orin ventilate corespunzător.

Art. 2 Asigurarea permanenței, pe timpul zilei și amenajarea unor puncte de prim ajutor medical și/sau de adăpostire a populației sau a șoferilor surprinși în trafic/ ambuteiaje, dotate cu aer condiționat și apă potabilă gratuit la următoarele locații:

- sediile Primăriei orașului Eforie: – loc. Eforie Sud, str. Progresului nr. 1 jud. Constanța;
– loc. Eforie Sud, str. Avram Iancu (Centrul de relații cu publicul – Eforie Sud) jud. Constanța;
– loc. Eforie Nord, str. Republicii (Centrul de relații cu publicul – Eforie Nord)
- Cabinetele medicilor de familie de pe raza UAT oraș Eforie;
- Spitalul Clinic de Recuperare, Medicina Fizica si Balneologie din loc. Eforie Nord;
- Complexul de Recuperare Medicala Vraja Marii din loc. Eforie Sud;
- Farmaciile de pe raza UAT oraș Eforie;
- Posturile de prim ajutor aflate pe plajă: Eforie Nord – zona Belona;
Eforie Nord – zona Capul Turcului

Art. 3 Secretariatul tehnic va comunica prezenta tuturor factorilor interesați și va fi dusă la îndeplinire cu sprijinul lucrătorilor Poliției Locale oraș Eforie.

PREȘEDINTE COMITET LOCAL SITUAȚII DE URGENȚĂ EFORIE

PRIMAR
Robert-Nicolae ȘERBAN

