



ROMÂNIA
JUDEȚUL SIBIU
MUNICIPIUL MEDIAȘ

Județul Sibiu, 551017, Mediaș, Piața Corneliu Coposu nr. 3, Tel: +40 269 803 803, Fax: +40 269 841198
www.primariamedias.ro; e-mail: primaria@primariamedias.ro



Primăria Municipiului Mediaș amenajează puncte de hidratare în oraș

Începând cu data de 18 iunie 2024, având în vedere temperaturile crescute din ultima perioadă, Primăria Municipiului Mediaș a organizat în oraș patru puncte de hidratare unde cetățenii pot primi apă și, la nevoie, asistență medicală oferită de voluntarii Școlii Postliceale Sanitare Auxila.

Astfel, medieșenii pot folosi, de luni până vineri, punctele de hidratare situate în următoarele locații:

- Sediul Primăriei Mediaș, Piața Corneliu Coposu nr. 3 (Centrul de Informare pentru Cetățeni) – program de luni până vineri între orele 12:00 – 18:00
- Sediul Serviciului Public Comunitar Local de Evidența Persoanei, Piața Regele Ferdinand I - program de luni până vineri între orele 11:00 – 16:30
- Piața Agroalimentară Mediaș (str. Virgil Madgearu) program de luni până vineri între orele 12:00 – 18:00
- Bazinul de înot didactic din cartierul Vitrometan, str. Blajului nr. 4A program de luni până vineri între orele 12:00 – 18:00

La cele patru puncte de hidratare se adaugă și cișmeaua publică de pe strada Johannes Honterus, amenajată în colaborare cu asociația Cercetașii Turre Pitz, cișmea cu apă potabilă din rețeaua de alimentare a municipiului.

Pentru a evita totuși situațiile neplăcute care ar putea fi cauzate de căldura excesivă, cetățenii sunt sfătuiți să evite ieșirile în perioadele cu temperaturi ridicate și să respecte următoarele recomandări:

- Evitarea expunerii prelungite la soare între orele 11:00 - 18:00;
- Reglarea aparatului de aer condiționat (dacă există), astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Petrecerea a 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine);



ROMÂNIA
JUDEȚUL SIBIU
MUNICIPIUL MEDIAS

Județul Sibiu, 551017, Mediaș, Piața Corneliu Coposu nr. 3, Tel: +40 269 803 803, Fax: +40 269 841198
www.primariamedias.ro; e-mail: primaria@primariamedias.ro



- Purtarea pălăriilor de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Consumarea a 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute;
- Evitarea alcoolului, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeină, teină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) întrucât acestea sunt diuretice;
- Evitarea activităților în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc);
- Atenție față de persoanele dependente (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă aceștia nu le solicită;
- Păstrarea contactului permanent cu vecini, rude, cunoștințe, care sunt în vârstă sau cu dizabilități.