

**MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -**

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- ✓ **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;
- ✓ **Beti 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 variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- ✓ **Evitați băuturile ce conțin cafeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile 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;
- ✓ **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferii-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- ✓ **Nu lăsați copii/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.