

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 și ochelari de soare;
- + **Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi**, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri calde (soc, mușetel, 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 cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- + **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- + **Nu consumați alcool**-vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- + **Mentineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-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;
- + **Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte cu 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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.