

MASURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
-POPULAȚIE-

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

1. **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);
2. **Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens** între orele 11.00-18.00;
3. **Purtați haine lejere**, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
4. **Beți 1,5-2 litri de lichide** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel și urzici),
5. **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;
6. **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
7. **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
8. **Nu consumați alcool** – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
9. **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;
10. **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autoturisme;
11. **Cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
12. **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;
13. Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmului 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.