

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 (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;

► **Nu consumați alcool** (inclusive 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 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 medical currant, 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 ori ventilate corespunzător.