

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 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 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;
- ✦ **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;
- ✦ **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 și ventilate corespunzător.

