



**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 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 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 ori ventilate corespunzător.