



## 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 în 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 variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** (inclusiv bere) - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mentțineți 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 lasați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autoturisme;
- **Cereti 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 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.