

**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);
- **se evită aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens** între orele 11:00 – 18:00;
- **se vor purta haine lejere**, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- **consumați 1,5 – 2 litri de lichide** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- **se consumă fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **se evită băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- **se evită alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- **nu se consumă alcool** (inclusiv bere) deoarece 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 se lăsă copiii / animalele de companie singuri** / singure în autoturisme;
- **se va cere 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.