

## MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Recomandării privind protecția populației pe timpul caniculei:

Delasările 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 cu aer condiționat, 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, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici);

Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;

Evitați alimentele cu un număr 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 dezabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;

Nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;

Cereți sfatul medicului de familie la cel 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 amelionarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, și va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corepunzător.