

## MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE PENTRU POPULAȚIE

- ❖ **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, mușetel, urzici), evitarea consumului băuturilor alcoolice sau al celor cu cofeină sau zahăr (carbogazoase);
- ❖ **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncarea echilibrată și variată insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- ❖ **Evitați băuturile ce conțin cafeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr;
- ❖ **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, 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 membrii familiei;
- ❖ **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 ritmului activităților fizice**, se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.