

**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 calde (soc, mușetel, urzici);

- **Măncați 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 (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;

- **Mentineți 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 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.