MASURI DE PREVENIRE A POPULATIEI PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Recomandari privind protectia populatiei pe timpul caniculei :

- **Deplasarile** sunt recomandate in primele ore ale diminetii sau seara, pe cat posibil prin zone umbrite, alternand deplasarea cu repausul, in spatii dotate cu aer conditionat (magazine, spatii publice);
- **Evitati aglomeratiile, expunerea la soare, efortul fizic intens** intre orele 11.00 – 18.00;
- **Purtati haine lejere,** subtiri, deschise la culoare, palarii si ochelari de soare;
- **Beti 1,5-2 litri de lichide pe zi**, nu prea reci, apa, sucuri naturale din fructe si ceaiuri caldute (soc, musetel,urzici);
- **Mancati fructe si legume** (pepene, prune, rosii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apa) mancati echilibrat si variat insistand pe produsele cu valoare calorica mica;
- **Evitati bauturile ce contin cofeina** (cafea, cola) sau zahar (sucurile carbogazoase) in cantitate mare;
- **Evitati alimentele cu un continut sporit de grasimi**, in special de origine animala;
- **Nu consumati alcool** – va deshidrateaza si va transforma intr-o potentiala victima a caniculei;
- **Mentineti legatura cu persoanele in varsta** (rude,vecini, persoane cu dezabilitati), interesandu-va de starea de sanatate a acestora si oferiti-le asistenta ori de cate ori au nevoie;
- **Nu lasati copiii/animalele de companie singuri/singure** in autoturisme;
- **Cereti sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferinta, manifestat de dumneavoastra sau copilul dumneavoastra;
- **Persoanele care sufera** de diferite afectiuni **isi vor continua tratamentul**, conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in perioada caniculara sa se consulte medicul curant, in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente;
- Pentru emeliorarea conditiilor la locul de munca se va reduce intensitatea si ritmul activitatilor fizice, **se va alterna efortul dinamic cu cel static** si **alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, in locuri umbrite ori ventilate corespunzator.