



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 călduțe (soc, mușetel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variat, insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile cu conținut de cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu conținut ridicat de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** (inclusiv bere) - 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 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 de copilul dvs;
- 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 locurile de muncă se va reduce intensitatea și ritmul 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.