462.

Anexa nr.1

MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAŢIE -

Recomandări privind protecţia populaţiei pe timpul canicule:

- **Deplasările** sunt recomandate **în primele ore ale dimineţii sau seara**, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spaţii dotate cu aer condiţionat (magazine, spatii publice);

- **Evitaţi aglomeraţiile, expunerea la soare, efortul fizic intens** între orele 11.00-18.00;

- **Purtaţi haine lejere**, subţiri, deschise la culoare, pălării şi ochelari de soare;

- **Beţi 1,5-2 litri de lichide** pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe şi ceaiuri călduţe (soc, muşeţel, urzici);

- **Mâncaţi fructe şi legume** (pepene, prune, roşii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncaţi echilibrat şi variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;

- **Evitaţi băuturile ce conţin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;

- **Evitaţi alimentele cu un conţinut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;

- **Nu consumaţi alcool** – vă deshidratează şi vă transformă într-o potenţială victimă a canicule;

- **Menţineţi legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilităţi), interesându-vă de starea de sănătate a acestora şi oferiţi-le asistenţă ori de câte ori au nevoie;

- **Nu lăsaţi copiii**/animalele de companie **singuri**/singure în autoturisme;

- **Cereţi sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferinţă, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;

-**Persoanele care suferă** de diferite afecţiunii **îşi vor continua tratamentul**, conform indicaţiilor medicului. Este foarte util ca în perioada canicular să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condiţiile existente;

- Pentru ameliorarea condiţiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea si ritmului activităţilor fizice, **se va alterna efortul dinamic cu cel static** şi **alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.