

**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 călduțe (soc, mușețel, urzici);
- ***Mâncați fructe și legume*** (pepene, prune, roșii) ***sau iaurt*** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- ***Evitați băuturile ce conțin cofeină*** (cafea, ceai, cola) ***sau zahăr*** (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;
- ***Evitați alimentele cu un conținut sporit 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 oferiți-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;
- 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 locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, ***se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus***, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

****Cf. Art. 3 din Dispoziția DSU 894/20.06.2021, Măsurile stabilite în anexă, au caracter unitar și sunt singurele măsuri ce pot fi distribuite în mediul virtual de către birourile de presă ale structurilor cu atribuții în domeniu.***