**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 (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;
* **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 dumneavostră 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 cu 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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.