



MASURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE -POPULATIE-

- 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, ceai, cola) sau zahar (sucidurile 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 dizabilitati), 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 dvs sau copilul dvs.
- 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 ameliorarea conditiilor la locul de munca se vor reduce intensitatea si ritmul activitatilor fizice, se vor alterna efortul dinamic cu cel static si perioadele de lucru cu perioadele de repaus, in locuri umbrite ori ventilate corespunzator.