

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);
- **evitarea aglomerațiilor, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;**
- **purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;**
- **consumarea a 1.5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri calde (soc, mușetel, urzici);**
- **consumarea de fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); consumarea unor cantități echilibrate și variate cu insistarea pe produsele cu valoare calorică mică;**
- **evitarea băuturilor care conțin cofeină (ceai, cafea, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;**
- evitarea alimentelor cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- **evitarea consumului de alcool (inclusiv bere), care deshidratează și pot transforma consumatorul într-o potențială victimă a caniculei;**
- menținerea legăturii cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități). - - monitorizarea stării de sănătate a acestora și oferirea de asistență ori de câte ori e nevoie;
- copiii/animalele de companie nu vor fi lăsați singuri/singure în autoturisme;
- consultarea medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de adulți sau copii;
- crearea unui 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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.