

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, ochelari de soare;

- **Beți 1,5-2 litrii 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 cafeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;

- **Evitați alimentele cu conținut ridicat 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 medical 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;

Anexa la Dispoziția secretarului de stat al D.S.U. nr.894/20.06.2021

SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ