

**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.*