



MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI PENTRU PERIOADELE CANICULARE

I. 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 calde (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 cantități mari;
- **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 oferindu-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 alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

II. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălării;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;

III. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE, PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- dozarea efortului în funcție de perioadele zilei, încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe fără adaos de conservanți;
- este total contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- utilizarea unui echipament corespunzător din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive;



MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI PENTRU PERIOADELE CANICULARE

IV. RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite;

V. RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU DE CANICULĂ

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11:00 – 17:00;
- consumați lichide între 2-4 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 09:00 și după ora 20:00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți servicii medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri foarte grave, pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medical de familie;

VI. RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN ȘI PORTOCALIU DE CANICULĂ

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilațiile nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă umezi de apă;
- beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apăra senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 de minute;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase);
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- consumați fructe și legume sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncați variat și echilibrat insistând pe produse cu valoare calorică mică;