

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- se recomandă ca deplasările să se facă **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, expunerii la soare, efortului fizic intens** între orele 11.00-18.00;

- **purtarea de 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 călduțe (soc, mușetel, urzici); evitarea consumului băuturilor alcoolice sau al celor cu cofeină sau zahăr (carbogazoase);

- **consumarea de fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); consumarea alimentelor într-un mod echilibrat și variat insistând 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;

- **se recomandă a nu se consuma alcool** (inclusiv bere) - care produce deshidratare și poate transforma persoanele vulnerabile în potențiale victime ale caniculei;

- **menținerea legăturii cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), verificarea stării de sănătate a acestora și oferirea de asistență ori de câte ori au nevoie;

- **copiii/animalele de companie nu vor fi lăsați singuri/singure** în autoturisme;

- **consultarea medicului de familie** la apariția celui mai mic semn de suferință, inclusiv la copii;

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;

- **continuarea tratamentului medical** de către **persoanele care suferă de diferite afecțiuni**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice, **prin alternarea efortului dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător, în scopul ameliorării condițiilor la locul de muncă.