



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ TULCEA

Promovarea Sănătății



**RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI
PENTRU PERIOADELE CANICULARE:**

- **Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara**, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repaosul, 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 minim 1,5-2 litri de lichide pe zi**, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți 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 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.