**MĂSURI DE PREVENIRE**

**PENTRU PERIOADELE CANICULARE**

* **POPULAȚIE -**

**Recomandări privind protecția 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 de apă);
* **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 condiâiilor 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 periodele de repaus,** în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

Conform art. 3 din Dispoziția D.S.U. nr. 894 / 20.06.2021.

**APEL DE URGENȚĂ SERVICIUL VOLUNTAR PENTRU**

**112 SITUAȚII DE URGENȚĂ PETRILA**

**0254 514 003**