ÎN ATENŢIA CETĂŢENILOR
MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

Având în vedere avertizările meteorologice ce vizează ca fenomene **val de căldură, caniculă și disconfort termic ridicat și accentuat,** vă comunicăm principalele **recomandări privind protecția populației pe timpul canicule**i:

- **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, efort fizic intens** între orele 11.00-18.00;
- **Purtați haine lejere,** subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- **Beți 1,5 l-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 cafeină** (cafea, ceai, cola**) sau zahăr** (sucurile 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 canicule**i**;
- **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 afecțiunii **își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada canicular**ă** 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.

PRIMĂRIA ORAȘULUI TURCENI

ROMANIA Consiliul Local Județul TURCENI