

- **Recomandari privind protecția populației pe timpul caniculei**
- 
- - Deplasările sunt recomandate la primele ore ale diminetii sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite,
- alternand deplasarea cu repausul, in spatii dotate cu aer conditionat ( magazine, spatii publice);
- - Evitati aglomeratiile, expunerea la soare, efortul fizic intens intre orele 11,00 - 18;
- - Purtati haine lejere, subtiri, deschise la culoare , palarii si ochelari de soare;
- - Beti 1,5 - 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apa, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe
- ( soc, mușetel, urzică);
- - Mâncati fructe și legume ( pepene, prune, rosii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați
- echilibrat si variat insistand pe produsele cu valoare calorică mica;
- - Evitati băuturile ce conțin cofeină ( cafea, ceai, cola) sau zahar ( sucurile carbogazoase) in
- cantitate mare ;
- - Evitatali alimentele cu un continut sporit de grasimi, in special de origine animala;
- - Nu consumati alcool - vă deshidratează si vă transformă intr-o potentială victimă a caniculei;
- - Mentineti legatura cu persoanele in vârstă ( rude, vecini, persoane cu dizabilitati), interesandu-vă
- de starea de sănătate a acestora și oferitile asistentă ori de câte ori au nevoie;
- - Nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure in autoturisme;
- - Cereti sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință , manifestat de dumneavoastra
- sau copilul dumneavoastră;
- - Persoanele care sufera de diferite afectiuni își vor continua tratamentul , conform indicatiilor medicului.
- Este foarte util ca in perioada caniculara sa se consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei
- terapeutice la conditiile existente;
- - Pentru ameliorarea conditiilor la locul de munca se va reduce intensitatea si ritmului activitatilor fizice,
- se va alterna efortul dinamic cu cel static si alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus,
- in locuri umbrite ori ventilate corespunzator.

## **Serviciul Voluntar prntru Situatii de Urgenta Dorohoi**