

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI ÎN TIMPUL CANICULEI (COD PORTOCALIU ȘI ROȘU),

interval de valabilitate: 25.07-27.07.2025

- **DEPLASARILE SUNT RECOMANDATE ÎN PRIMELE ORE ALE DIMINETII SAU SEARA, PE CÂT POSIBIL PRIN ZONE UMBRITE, ALTERNÂND DEPLASAREA CU REPAUSUL, ÎN SPAȚII DOTATE CU AER CONDIȚIONAT (magazine, spatii 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;**
- **BETI 1,2-2 LITRI DE LICHIDE PE ZI, NU PREA RECI, APA, SUCURI NATURALE DIN FRUTE ȘI CEAURI CĂLDUȚE;**
- **MANCAȚI FRUCTE ȘI LEGUME (PEPENE, ROȘII) SAU IAURT, MÂNCAȚI ECHILIBRAT ȘI VARIAT;**
- **EVITAȚI BĂUTURILE CARE CONȚIN COFEINĂ (CEAI, CAFEA, COLA) SAU ZAHĂR (SUCURILE CARBOGAZOASE);**
- **EVITAȚI ALIMENTELE CU UN CONȚINUT SPORIT DE GRĂSIMI, ÎN SPECIAL DE ORIGINE ANIMALĂ;**
- **NU CONSUMAȚI ALCOOL(INCLUSIV BERE);**
- **MENTINEȚI LEGĂTURA CU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ ȘI OFERIȚI-LE ASISTENȚĂ ORI DE CÂTE ORI AU NEVOIE;**
- **NU LĂSAȚI COPIII SINGURI ÎN AUTOTURISME;**
- **CERETI SFATUL MEDICULUI DE FAMILIE LA CEL MAI MIC SEMN DE SUFERINȚĂ MANIFESTAT DE DUMNEAVOASTRĂ SAU COPILUL DUMNEAVOASTRĂ;**
- **PERSOANELE CARE SUFERĂ DE DIFERITE AFECȚIUNI ÎȘI VOR CONTINUA TRATAMENTUL, CONFORM INDICAȚIILOR MEDICULUI. ESTE FOARTE UTIL CĂ 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 ALTERNAREA PERIOADELOR DE LUCRU CU PERIOADELE DE REPAUS, ÎN LOCURI UMBRITE ORI VENTILATE CORESPUNZĂTOR.**

S.V.S.U IZVOARELE