



Se transmite prin e-mail/fax

Către,

COMITETELE LOCALE PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

Domnului / doamnei primar

Stimate domnule primar / stimată doamnă primar, urmare a dispoziției nr. 894 din 20.06.2022 a Secretarului de Stat, Șef al Departamentului pentru Situații de Urgență Dr. Raed Arafat, vă înaintăm anexat măsurile de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației în perioadele caniculare, pentru diseminare către populație și agenții economici.

Cu deosebită stimă,



COP/SFA



MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE - POPULAȚIE -

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- **Deplasările** sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zonele 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);
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (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 caniculei;
- **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii / animalele de companie singuri / singure** în autoturism;
- **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.