

**COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ AL MUNICIPIULUI
ROMAN**

**Recomandări privind protecția populației pe timpul
perioadelor caniculare**

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare, efortul fizic intens între orele 11 – 18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide nu prea reci, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) în cantitate mare;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc).
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate.
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.
- 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.