PRIMARIA MOTAIENI
JUDETUL DÂMBOVIŢA

Măsuri de prevenire pentru perioadele caniculare

Recomandări privind protecţia populaţiei pe timpul caniculei:

□ Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineţii sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spaţii dotate cu aer condiţionat (magazine, spaţii publice);

□ Evitaţi aglomeraţiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11:00 - 18:00;

□ Purtaţi haine lejere, subţiri, deschise la culoare, pălării şi ochelari de soare;

□ Beţi 1,5 - 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe şi ceaiuri călduţe (soc, muşeţel,urzici);

□ Mâncaţi fructe şi legume (pepene, prune, roşii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncaţi echilibrat şi variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;

□ Evitaţi băuturile ce conţin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;

□ Evitaţi alimentele cu un conţinut sporit de grăsimi, în special de origine animală;

□ Nu consumaţi alcool (inclusiv bere) - vă deshidratează şi vă transformă într-o potenţială victimă a caniculei;

□ Menţineţi legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilităţi), interesându-vă de starea de sănătate a acestora şi oferiţi-le asistenţă ori de câte ori au nevoie;

□ Nu lăsaţi copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;

□ Cereţi sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferinţă, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;

□ Creaţi un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;

□ Persoanele care suferă de diferite afecţiuni îşi vor continua tratamentul, conform indicaţiilor medicului;

Este foarte util ca în perioada canculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condiţiile existente;

□ Pentru ameliorarea condiţiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea şi ritmul activităţilor fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static şi se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător;

ROMÂNIA
PRIMĂRIA
Jud. DÂMBOVIŢA, Com. MOTAIENI