



PRIMĂRIA MUNICIPIULUI VULCAN

ROMÂNIA, Judetul HUNEDOARA, Municipiul VULCAN, 336200, Bulevardul Mihai Viteazu Nr.31
Telefon: +40254570340; +40254570011, Mobil: +40372733044, Fax: +40254571910
web: www.e-vulcan.ro, E – mail: primvulcan@yahoo.com, cod fiscal 4375267



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 zone 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 calde (soc, mușetel, urzici);**
- **Mâncăți fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă), mâncăți echilibrat și variat 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;
- **Mentțineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;**
- **Cereți 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 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.

PRIMAR,
Merșanu Cristian Ion