

**INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ**

**„BARBU CATARGIU” IALOMIȚA**

**PRIMĂRIA CĂZĂNEȘTI**

## **RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL CANICULEI-**

- ◆ Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara
- ◆ Evitați aglomerațiile,expunerea la soare și efortul fizic intens între orele 11.00-18.00
- ◆ Purtați haine lejere , subțiri, deschise la culoare
- ◆ Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă sau sucuri naturale
- ◆ Mâncați frunțe și legume sau iaurt
- ◆ Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea,ceai) sau zahăr  
(scurile carbogazoase)
- ◆ Nu consumați alcool (inclusiv bere)- vă poate deshidrata
- ◆ Mențineți legătura cu persoanele în vârstă( rude, vecini,persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le ajutor de câte ori este nevoie
- ◆ Cereți sfatul medicului de familie în cazul în care apare o suferință
- ◆ Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice,se vor alterna perioadele de lucru cu cele de repaus