



ISO 9001

ROMÂNIA  
JUDEȚUL HARGHITA  
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI TOPLIȚA  
Bd. N. BĂLCESCU NR. 14  
Tel/Fax: 0266341871 / 0266341772  
E-mail: secretariat@primariatoplita.ro  
www.primariatoplita.ro  
Nr. înreg.25.411/20.06.2024



ISO 14001



## 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 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);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variază insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cafeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit în grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusive 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 oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copii/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;
- 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 cu 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.

**PREȘEDINTELE COMITETULUI LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ  
PRIMAR**

**Ing. OLARIU DUMITRU**

**Cadru Tehnic P.S.I  
Teslovan Petru**