

**Anexa nr. 1 la Hotărârea C.J.S.U. CLUJ nr. 4 din 17 iunie 2024****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, pălirii și ochelari de soare;
- **Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi**, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (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 (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mentțineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesând-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 ritmului activităților fizice, se va **alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.