



**ROMÂNIA**  
**JUDEȚUL ARAD**  
**PRIMĂRIA COMUNEI VLADIMIRESCU**



Str. Revoluției nr. 4; tel: 514902; fax: 206280; e-mail: [contact@primariavladimirescu.ro](mailto:contact@primariavladimirescu.ro)

---

**RECOMANDĂRI GENERALE PRIVIND MĂSURILE DE PROTECȚIE ÎN PERIOADA DE CANICULĂ**

*-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 călduțe (soc, mușetei, urzici);*

*-Mâncăți fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncăți echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;*

*-Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, soia) sau zahăr (sucidurile carbogazoase) în cantitate mare;*

*-Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animată;*

*-Nu consumați alcool (inclusiv 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 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;*

*-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 ia locul de muncă se va alterna efortul dinamic cu cei static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioade de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.*

COMPARTIMENT ASISTENȚA SOCIALĂ