ROMÂNIA

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI
JUDEȚUL CLUJ

Anexa nr. 1 la Hotărârea Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Cluj nr. 7 din 23 iunie 2025

MĂSURI DE PREVENIRE

PENTRU PERIOADELE CANICULARE

- POPULAȚIE -

Recomandări privind protecția populației pe timpul canicule i :

- **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, spatii 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. mușețel, urzici);
- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) **sau iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă) ; mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorici 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** - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mențineți 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 afecțiunii **își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada canicular 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.

400184, Cluj-Napoca, str. Nicoale Cristea nr.28,
Telefon: +40-264-503300, +40-264-594888, fax: +40-264-591637
Web: www.cj.prefectura.mai.gov.ro, E-mail: prefectura@prefecturaclui.ro