

MĂSURI DE PREVENIRE A POPULAȚIEI
PENTRU PERIOADELE CANICULARE

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, 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, mușetel, urzici);
- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică 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** (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mentțineți 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 medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se vor 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.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- a) evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 - 18.00;
- b) dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) purtați pălăriile de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- g) beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
- h) nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- k) evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc.);
- l) aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- m) păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălărieuță de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- a) acestea vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adaus de conservanți;
- c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00;
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.