

## RECOMANDARI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme facem următoarele recomandări :

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura de afară, pentru ca diferențele să nu fie mari;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- beți zilnic cel puțin 2 litri de apă, 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.
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice și favorizează deshidratarea;
- consumați fructe și legume proaspete (cirese, capsuni, pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii, ardei) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- 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 electro-casnic de care nu aveți nevoie.

### **Recomandari pentru prevenirea apariției de îmbolnaviri în rândul copiilor pe perioadele caniculare**

#### ***Pentru sugari și copiii mici:***

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer
- sistemul de alimentare avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari - mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode
- nu va fi scos din casa decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu capul acoperit
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spalate
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adăus de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sanului și evident igiena generală
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va fi ținut cu hainute sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, copilul va fi îmbaiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie. Copiii preșcolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

***Pentru copiii aflatii in tabere:***

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de caniculă avand capul protejat de pălăriute
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

**Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:**

- creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap
- persoanele care sufera de anumite afectiuni își vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dușuri pe zi.