

RECOMANDĂRI

pentru populația generală

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 ambientală.

Ventilatoarele **nu trebuie folosite** dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius.

Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți **2-3 ore zilnic** în spații care beneficiază de aer condiționat (**magazine, spații publice, cinematografe**).





Pe parcursul zilei faceți **dușuri călduțe**, fără a vă șterge de apă.

Purtați **pălării** de soare, haine lejere și largi, din **fibre naturale**, de culori **deschise**.

Beți zilnic cel puțin **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**.

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**.

Consumați **fructe și legume** proaspete (pepene galben, roșu, prune, castreveți, roșii) deoarece acestea **conțin** o mare **cantitate de apă**.

O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (**sport, grădinărit, 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**. Interesați-vă de starea lor de sănătate!



Cum putem să **LIMITĂM** creșterea temperaturii în locuințe?



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

- ✓ **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.



RECOMANDĂRI pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul **COPILOR**

Pentru sugari și copiii mici



Realizarea **unui ambient cât mai normal**, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.

Nu se recomandă introducerea de **alimente noi** în alimentația sugarilor.

Se va realiza **hidratarea corespunzătoare**, iar pentru sugari, mama va alăpta **ori de câte ori sugarul solicită**.

Copilul va fi **îmbrăcat lejer**, cu hăinuțe din materiale textile și **nu va fi scos din casă** decât în afara perioadelor caniculare din zi.

Copiii vor primi **apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete** și foarte bine spălate.





Pentru sugari și copiii mici

Mamele care alăptează trebuie să se **hidrateze corespunzător** cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Vor **evita** consumul de **cafea sau alcool** și vor avea grijă să mențină o **igienă riguroasă a sânelui**.

La cel **mai mic semn de suferință** al copilului sau al 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 mamă. Copilul va fi ținut cu **hăinuțe sau scutece curate** și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, copilul va fi **îmbăiat cel puțin o dată pe zi** și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.

Copiilor li se vor face dușuri cu **apă la temperatura camerei**.



Pentru copiii aflați în tabere



Se vor asigura **condiții corespunzătoare** de cazare.

Alimentele trebuie să respecte riguros normele de **igienă** și să fie **proaspete**.

Se va avea grijă de **hidratarea corespunzătoare a copiilor**.

Locurile de joacă trebuie amplasate la **umbră**, iar activitățile copiilor se vor desfășura **în afara orelor de caniculă**.

Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut **sub absolută supraveghere** a însoțitorului.

RECOMANDĂRI pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Realizarea unui ambient care **să nu suprasolicite** capacitatea de adaptare a organismului.

Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe.

Alimentația va fi predominant din **legume și fructe** proaspete.

Se vor consuma alimente proaspete numai din magazinele care dispun de **instalații frigorifice funcționale**. **Se va evita** consumul alimentelor ușor perisabile.



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII

Se recomandă **evitarea** consumului de **alcool și cafea** în timpul caniculei.

Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, iar dacă este absolut necesar se va folosi **îmbrăcăminte ușoară** precum și pălărie de **protecție pe cap**.

Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua **tratamentul conform indicațiilor medicului**. Este foarte util ca în perioadele caniculare persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune **să ia legătura cu medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice**.

Menținerea cu rigurozitate a **igienei personale**.

RECOMANDĂRI pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un **efort fizic deosebit**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Se va încerca **dozarea efortului** în funcție de perioadele zilei și se va **evita excesul de efort** în vârf de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la **stoparea activității**.

Se va asigura **hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice**, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă **fără adaos de conservanți**.

Este **total contraindicat** consumul de **cafea și alcool** în această perioadă.

Utilizarea unui **echipament corespunzător**, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI pentru angajatori



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- ✓ Asigurarea ventilației la locurile de muncă.
- ✓ Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- ✓ Asigurarea necesarului de apă potabilă, 2 - 4 litri/persoană/schimb.
- ✓ Asigurarea echipamentului individual de protecție.
- ✓ Asigurarea de dușuri.



RECOMANDĂRI generale pentru situațiile de **COD ROȘU**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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 afară copiii sub 3 ani 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**.