

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**).



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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

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.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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 adăos 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.



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 însășitorului.

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 SĂNĂTĂȚII

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**.



Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (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 activitațile 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 vîrstă sau cu dizabilități**. Interesați-vă de starea lor de sănătate!



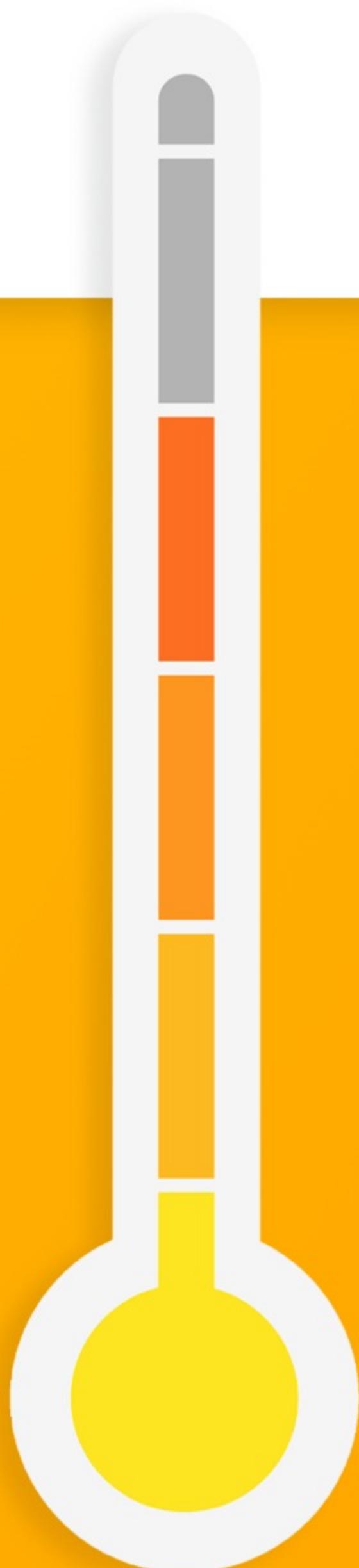
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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.





MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



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.



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 sânului**.

La cel **mai mic semn de suferință** al copilului sau al mamei, aceștia se vor prezenta la **medicul de familie** care va decide conduită 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.

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

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, **luăți-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**.

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.