RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL TEMPERATURILOR CRESCUTE ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI

A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11^{00} - 18^{00} și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5^{0} Celsius mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32^{0} Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă petreceți, zilnic, 2 - 3 ore în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- pe parcursul zilei faceți dușuri cu apă călduță, fără a vă șterge de apă;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii, etc.) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitați desfășurarea, în exterior, a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, construcții, etc.) și, eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;
- evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu le solicită;
- păstrați contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc.) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc.).

B. RECOMANDĂRI PENTRU LIMITAREA CREȘTERII TEMPERATURII ÎN LOCUINȚE:

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;

- ţineţi ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă;
- deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, pentru a provoca curenţi de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- stingeţi sau scădeţi intensitatea luminii artificiale;
- închideţi orice aparat electro-casnic de care nu aveţi nevoie.

C. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE APARŢIN UNOR GRUPURI VULNERABILE:

1. Recomandări pentru sugari şi copiii mici:

- asiguraţi un ambient ferit de căldură, umiditate excesivă şi curenţi de aer;
- nu modificaţi regimul de alimentaţie al copilului prin introducerea de alimente noi în aceasta perioadă;
- asiguraţi hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- îmbrăcaţi copiii lejer, cu hăinuţe din materiale naturale;
- copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi şi, obligatoriu, asiguraţi protecţia capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- evitaţi expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitaţi plimbările în intervalul orar 10^{00} - 18^{00}; pentru plimbare alegeţi zonele cu umbră;
- acordaţi copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete şi foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanţi; acestea vor evita consumul de cafea şi alcool şi vor avea grijă să menţină o igienă riguroasă a sânului, la fel şi cea generală;
- la cel mai mic semn de suferinţă al copilului sau al mamei, prezentaţi-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- acordaţi atenţie deosebită condiţiilor de igienă, atât pentru copil cât şi pentru mamă. Copilul va purta haine şi/sau scutece curate şi uscate, iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, îmbăiaţi copilul cel puţin o dată pe zi şi, obligatoriu, seara la culcare. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie;
- copiilor preşcolari li se vor face duşuri cu apă la temperatura camerei;
- frecventaţi locurile de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de canicula şi protejaţi capul, faţa şi gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

2. **Recomandări pentru copiii aflați în tabere:**

- asigurați cazarea copiilor în condiții corespunzătoare;
- acordați copiilor numai alimente proaspete, în condițiile respectării riguroase a normelor de igienă;
- acordați o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- asigurați supravegherea permanentă a copiilor;
- amplasați locurile de joacă doar la umbra și organizați activitățile copiilor astfel încât acestea să se desfășoare în afara orelor de caniculă;
- acolo unde este cazul, scăldatul se va realiza sub supravegherea absolută a însoțitorului.

3. **Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:**

- asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- utilizați o alimentație bazată, predominant, pe legume și fructe proaspete;
- consumați numai alimente proaspete, achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Evitați consumul alimentelor cu risc de perisabilitate;
- se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul canicului;
- evitați circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale canicului sau, dacă deplasarea este absolut necesară, folosiți îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale și purtați pe cap o pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice: cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- mențineți cu rigurozitate igiena personală, prin efectuarea a câte 3 - 4 dușuri / zi.

D. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE, PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT:

- se recomandă dozarea efortului fizic în functie de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă temperatura este foarte ridicată, se va proceda la stoparea activității;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- este contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul canicului;

- utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

E. RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI:

1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;

2. Pentru menținerea stării de sănătate a anagajaților:

- asigurați apă potabilă în cantitate de 2 - 4 litri/persoana/schimb;
- asigurați echipamentului individual de protecție;
- asigurați accesul persoanelor la dușuri.

F. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROȘU

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 11^{00} - 17^{00};
- consumați lichide în cantitate de 2 - 4 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât dimineața, cel târziu până la ora 9^{00} și seara, 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.