|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Recomandări generale pentru populaţie*** Evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
* Dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
* Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depaşeşte 32 grade Celsius;
* Dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţă, la locul de muncă, petreceţi 2-3 ore zilnic în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (spaţii publice, magazine);
* Purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;
* Pe parcursul zilei faceţi duşuri călduţe, fără a vă şterge de apă;
* Beţi zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
* Nu consumaţi alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
* Evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
* Consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castraveţi, roşii) deoarece acestea conţin o mare cantitate de apă;
* O doză de iaurt produce aceeaşi hidratare ca şi un pahar de apă;
* Evitaţi activitaţile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).
* Aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
* Păstraţi contactul permanent cu vecini, rude, cunoştinţe care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesandu-vă de starea lor de sănătate.

**Cum putem să limităm creşterea temperaturii în locuinţe:*** Închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;
* Ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă;
* Deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuinţă;
* Stingeţi sau scadeţi intensitatea luminii artificiale;
* Închideţi orice aparat electrocasnic de care nu aveţi nevoie.

**Recomandări pentru prevenirea apariţiei de îmbolnăviri în rândul copiilor****Pentru sugari si copii mici:**Canicula* realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, umiditate excesivă şi curenţi de aer;
* sistemul de alimentaţie 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 imbrăcat lejer, cu hăinuţe din materiale din fibre naturale comode;
* nu va fi scos din casă decât în afără perioadelor caniculare din zi, şi obligatoriu cu caciuliţa pe cap;
* copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spălate;
* mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzator cu apă plată sau apă cu proprietăţi organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaos de conservanţi. Se va evita în acelaşi timp consumul de cafea sau alcool;
* la cel mai mic semn de suferinţă al copilului sau mamei, aceştia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
* atenţie deosebită se va acorda condiţiilor de igiena atât pentru copil cât si pentru mama. Copilul va fi ţinut cu hainuţe sau scutece curate şi uscate;
* copiilor preşcolari li se vor face duşuri cu apă la temperatura camerei.

 **Recomandări pentru persoanele vârstnice şi cu afecţiuni cronice:*** creearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
* hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanţi;
* alimentaţia va fi predominat din legume şi fructe proaspete;
* se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care disupun de instalatii frigorifice functionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor uşor perisabile;
* este interzis consumul de alcool şi cafea in timpul caniculei;
* se va evita circulaţia în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbracaminte uşoară din din fibre naturale, precum şi pălării de protecţie pe cap;
* persoanele care suferă de anumite afecţiuni îşi vor continua tratamentul conform indicaţiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecţiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condiţiile existente;
* menţinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 duşuri pe zi.

**Recomandări pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit*** acestia vor incerca dozarea efortului in functie de periodele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
* se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fără adaos de conservanti;
* este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
* utilizarea unui echipament corespunzator, din din fibre naturale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

**Recomandări pentru angajatori :**Canicula**Pentru ameliorarea condiţiilor de muncă:*** reducerea intensităţii şi ritmului activităţilor fizice;
* asigurarea ventilaţiei la locurile de muncă;
* alternarea efortului dinamic cu cel static;
* alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenţi de aer.

**Pentru menţinerea stării de sănătate a angajaţilor:*** asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
* asigurarea echipamentului individual de protecţie;
* asigurarea de duşuri.
 |

 |