

RECOMANDĂRI PENTRU PERIOADELE DE CANICULĂ

Recomandări generale adresate populației:

- Se vor evita deplasările și frecventarea locurilor aglomerate, în orele de vârf ale caniculei (11-18);
- Dacă deplasarea este imperios necesară, recomandăm persoanelor să aibă asupra lor un recipient cu apă potabilă, să folosească mijloace de protecție solară (pălării, umbrele, ochelari de soare) și îmbrăcăminte adecvată (material subțire, din fibre vegetale – bumbac, in, cânepă - de culori deschise);
- Se vor consuma lichide în cantitate de cel puțin 2 litri pe zi; un pahar de apă (200 ml) la fiecare 15-20 minute, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- Se va evita consumul de băuturi cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai negru, ceai verde, cola) sau de zahăr (sucuri carbogazoase cu adaos de zahăr)
- Se va evita consumul de băuturi alcoolice, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Se va evita consumul de grăsimi și de alimente ușor perisabile (în special cele de origine animală – carne, ouă, lactate);
- Se vor consuma cât mai multe fructe și legume în stare proaspătă, deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă și sunt bogate în vitamine și minerale;
- Se vor consuma alimente în termen de valabilitate, din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor;
- Pe parcursul unei zile se vor face dușuri frecvente cu apă caldă;
- Se vor aerisi spațiile de lucru/odihnă; în încăperile cu instalații de aer condiționat aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura din exterior.
- Se vor evita activitățile care implică eforturi susținute în aer liber, în perioada zilei în care temperatura atinge valori maxime;
- Se vor evita transporturile pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare;
- În cazul deplasărilor în zone ale căror surse de apă nu întrunesc condițiile de potabilitate sau nu sunt verificate sanitar, se va consuma numai apă îmbuteliată sau apă fiartă și răcită;
- Păstrarea permanentă a contactului cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau au diverse dizabilități/boli cronice pentru supravegherea stării lor de sănătate.

Recomandări pentru părinții cu sugari și copii mici:

- Se va asigura un ambient cât mai ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Se vor evita situațiile în care copiii sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate la soare;
- Regimul alimentar avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- Mamele care alăptează și copii lor vor fi hidratați/hidratați corespunzător cu apă plată sau infuzii de plante slab îndulcite, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adaos de conservanți;
- Mamele vor alăpta sugarul ori de câte ori acesta solicită;
- Copilul va fi îmbracat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode; nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi și obligatoriu cu pălărie pe cap;
- Mamele care alăptează vor evita consumul de cafea, ceai negru sau alcool;
- 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 uscate 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 preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

Recomandări adresate persoanelor vârstnice și celor cu afecțiuni cronice:

- Se va încerca crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Se va menține cu rigurozitate igiena personală prin efectuarea de dușuri zilnice cu apă caldă;
- Se vor hidrata corespunzător cu apă plată, infuzii din plante (fără cofeină), sucuri naturale de fructe, fără adăug de conservanți;
- Se vor consuma, în special, legume și fructe proaspete;
- Este **nerecomandat** consumul de alcool, cafea și ceai negru în timpul caniculei;
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice (cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare) să consulte medicul de familie în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Recomandări adresate persoanelor care depun un efort fizic deosebit:

- Dozarea efortului în funcție de perioadele zilei, evitându-se excesul de efort în intervalul orar cu temperaturile cele mai ridicate. Dacă temperaturile sunt foarte mari se va stopa activitatea;
- Se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale din fructe proaspete;
- Se contraindică consumul de cafea și băuturi alcoolice;
- Se va utiliza echipament de lucru confecționat din fibre vegetale (bumbac, in) inclusiv pentru protejarea capului;

Recomandări pentru angajatori:

- *Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:*
 - 1) Reducerea intensității și ritmului activităților fizice,
 - 2) Asigurarea ventilației la locurile de muncă,
 - 3) Alternarea efortului dinamic cu cel static,
 - 4) Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;
- *Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:*
 - 1) Asigurarea apei minerale adecvate – câte 2-4 litri/persoană/schimb;
 - 2) Asigurarea echipamentului individual de protecție;
 - 3) Asigurarea de dușuri funcționale cu apă caldă.

N.B. La primele semne de alterare a stării de sănătate (dureri de cap, amețeli, frisoane, vărsături), se recomandă prezentarea de urgență la medic!