

**RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR
PE TIMPUL PERIOADELOR CU TEMPERATURI EXTREM DE RIDICATE**

Recomandari generale pentru populație

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11.00 – 18.00;
- b) Dacă dispuneți de sistem de climatizare, reglați instalația astfel încât temperatura să fie cu cel mult 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Ventilatoarele nu trebuie utilizate dacă temperatura aerului depășește 32°C;
- d) Dacă nu dispuneți de sistem de climatizare în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de astfel de sisteme (cinematografe, spații publice, magazine, etc);
- e) Purtați pălării de soare, îmbrăcăminte lejeră, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- g) Consumați zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele caniculare se recomandă consumul unui pahar cu apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute;
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (băuturi răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc);
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de un adult (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- o) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuință:
 - 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 reduceți intensitatea luminii artificiale;
 - închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnaviri în rândul copiilor

2.1 Pentru sugari și copii mici

- a) realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de caldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b) sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- c) se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- d) copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale, comode;
- e) nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi și obligatoriu capul va fi acoperit;
- f) copii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, fructe proaspete și bine spălate;
- g) mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri preparate în casă din fructe proaspete, fără conservanți;
- h) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- i) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil, cât și pentru mamă. Copilul va fi îmbrăcat cu hăinuțe sau scutece curate și uscate, iar 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 înainte de culcare iar în restul zilei i se va face toaleta ori de câte ori este nevoie;
- j) copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

2.2 Pentru copiii aflați în tabere

- se vor asigura condiții optime de cazare;
- alimentele trebuie să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete;
- se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor;
- copiii vor fi supravegheați, activitățile se vor desfășura în afara orelor de caniculă, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră;
- scăldatul, acolo unde este cazul, va fi făcut sub stricta supraveghere a unui adult.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratarea corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri preparate în casă din fructe proaspete, fără conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din fructe și legume proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Se va evita pe cât posibil consumul de alimente ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea pe perioada caniculei;
- f) se va evita circulația în perioada de vârf a caniculei, și dacă este absolut necesar se va utiliza îmbracaminte lejeră, din materiale vegetale, iar capul va fi acoperit;
- g) 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, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi.

Recomandări pentru persoanele care prin natura activității lor depun un efort fizic deosebit

- a) acestea vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei, încercând să evite excesul de efort în vârfurile caniculare. Dacă valorile de caldură sunt foarte mari, se va proceda la stoparea activității;
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri preparate în casă din fructe proaspete, fără conservanți;
- c) este interzis consumul de alcool și cafea în această perioadă;
- d) se va utiliza un echipament de protecție corespunzător, din materiale vegetale și echipament de protecție a capului împotriva căldurii excesive;

Recomandări pentru angajatori

5.1 Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea microclimatului corespunzător la locul de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite și curenți de aer.

5.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2-4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

Recomandări pentru situațiile de cod roșu

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 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;
- copiii sub 3 ani pot fi scoși afară doar înainte de ora 9.00 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.

**Șef serviciu S.V.S.U. Luduș
Tripon Cristian**