

I. Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme :

1. Recomandări pentru populația generală

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11-18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambiantă;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- / e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- g) Beți zilnic între 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.
- 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 cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- z j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (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.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- 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 scadeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

2.1 Pentru sugari și copiii mici

- a) realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de cadura, umiditate excesivă și curenți de aer.
- b) Nu se recomandă introducerea de alimente noi în alimentația sugarilor
- 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 hainețe din materiale textile și nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi,
- e) copiii vor primi apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate
- f) mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Se va evita în același timp GONSUMUL de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igienă generală
- g) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică
- h) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va fi ținut cu hainețe sau scutece curate și mama se va îngriji de igienă riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbaiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- i) copiilor li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

2.2 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
- copiii vor fi supravegheați!, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră, în afara orelor de caniculă având capul protejat de pălărie.
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului.

3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile
- e) Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei

- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară precum și pălărie de protecție pe cap
- 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.

4. **Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit**
- a) aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură 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 naturale de fructe făcute în casa fără adăugare de conservanți
 - c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă.
 - d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive

5. **Recomandări pentru angajatori:**

5.1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

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

5.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților;

- a) asigurarea necesarului de apă potabilă, câte 2 * 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. **Recomandări generale pentru situațiile de cod roșu de caniculă:**

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu va deplasați între orele 11.00-17.00
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi
- nu consumați alcool
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-va medicamentele în mod regulat, cu multă apă,
- nu scoateți copii sub 3 ani afara 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.