

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE PERIOADA CANICULEI

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11:00-17:00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5 – 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;

- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

O mare atenție trebuie acordată copiilor, vârstnicilor și persoanelor cu dizabilități, oferindu-le periodic lichide, chiar dacă nu sunt solicitate.

Părinții trebuie să evite să iasă cu copilul din casă în orele cu temperaturile ridicate, mai ales dacă este vorba despre bebeluș (0-12 luni). În cazul în care este necesară deplasarea, atunci copilul va fi îmbrăcat lejer, chiar dacă are până la 9 luni, iar capul va fi acoperit cu o pălărie de soare. Copilul trebuie lăsat dezvelit atunci când doarme.

Nu este recomandat scăldatul în apa rece deoarece diferențele mari de temperatură pot să determine apariția șocului. Este bine ca în zilele cu temperaturi ridicate să fie evitate activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc).

Căldura de afară ne determină să preferăm confortul încăperilor dotate cu aer condiționat scăpând din vedere riscurile la care ne supunem - uităm de microorganismele care se pot dezvolta într-un mediu umed, dar și precauțiile pe care trebuie să ni le luăm atunci când ieșim afară din încăperile dotate cu aer condiționat.

Putem face șoc termic în situația în care diferența de temperatură dintre exterior și interior nu respectă valoarea ideală, respectiv de doar 5 grade Celsius.