

Recomandări pentru populația generală :

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- 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.
- **Nu** consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc) ; attentionam persoanele din mediul rural sa evite pe cit posibil efectuarea muncilor agricole in intervalul 11-17 .Aceste activitati se vor desfasura in afara acestui interval orar iar in momentul deplasarii catre locul de prestare a activitatii agricole se va avea in vedere asigurarea apei potabile.
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- 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;
- tineți 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 scădeți intensitatea luminii artificiale.
- închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

o Pentru sugari și copiii mici:

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.
- sistemul de alimentație 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 solicit.
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale commode.
- nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciuliță sau pălăriuță pe cap.
- copiii vor primi apă plată sau apa cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate.
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă, fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală.
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.
- 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.

o Pentru copiii preșcolari și școlari:

- 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 și numai în ape autorizate sanitar.
- copiilor preșcolari și școlari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului.
- hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți.
- alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete .
- 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.
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei
- se va evita circulația în perioadele de vîrf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și pălărie .
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculară, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

Obligațiile angajatorilor prevazute de OUG 99/2000 :

„ În perioadele cu temperaturi ridicate extreme, angajatorii trebuie să asigure următoarele măsuri minimale:

A.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.

B.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.”