

Recomandări pentru populație în caz de caniculă



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° C.



Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, **petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat** (magazine, spații publice, cinematografe).





Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.



Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castreveți, 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, grădinărit etc).



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. Interesați-vă de starea lor de sănătate!





Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.



Purtați pălării de soare, haine lejere și largi, din fibre naturale, de culori deschise.



Beți zilnic cel puțin 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.





MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Recomandări pentru copii și sugari în caz de caniculă

Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.

Nu se recomandă introducerea de alimente noi în alimentația sugarilor.

Se va realiza **hidratarea corespunzătoare**, iar pentru sugari, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită.

Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile și nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi.

Copiii vor primi **apă, ceai** foarte slab îndulcit, **fructe proaspete** și foarte bine spălate.





Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Vor evita consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui.

La cel mai mic semn de suferință al copilului sau al 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 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.

Copiiilor li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.





MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Recomandări pentru copii 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.**

Locurile de joacă trebuie amplasate la umbră, iar activitățile copiilor se vor desfășura în afara orelor de caniculă.

Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului.







MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Persoane care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit



Se va încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei și se va evita excesul de efort în vârf de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității.



Se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți.

Este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă.



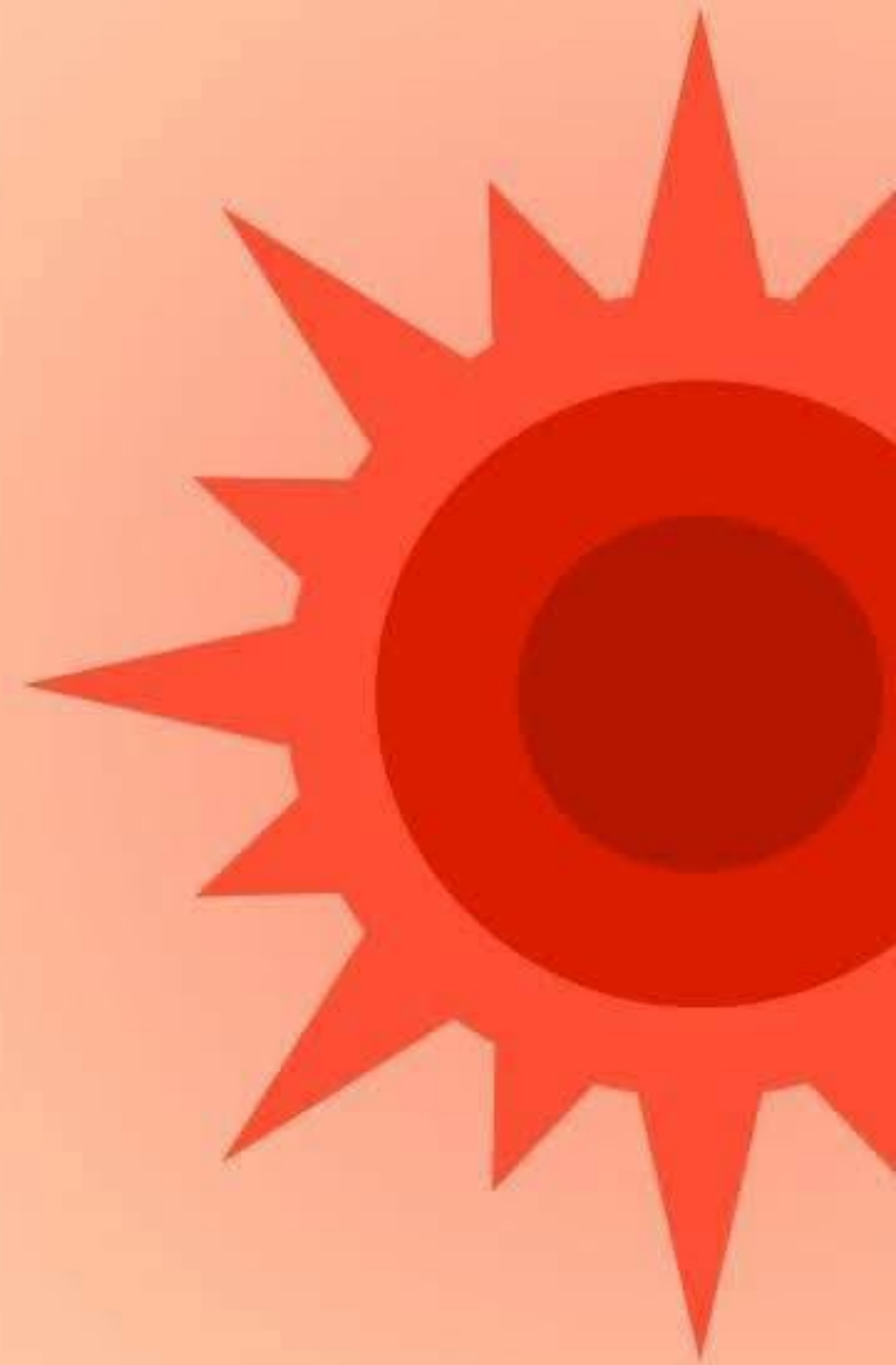
Utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Persoane vârstnice și cu afecțiuni cronice



Realizarea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului.

Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe.

Alimentația va fi **predominant din legume și fructe proaspete.**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



**RECOMANDĂRI PENTRU
ANGAJATORI ÎN CAZ DE
CANICULĂ**

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă

Asigurarea ventilației la locurile de muncă.

**Alternarea perioadelor de lucru cu
perioadele de repaus** în locuri umbrite, cu
curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților

**Asigurarea necesarului de apă
potabilă, 2-4 litri/persoană/schimb.**

**Asigurarea echipamentului
individual de protecție.**

Asigurarea de dușuri.

