

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PRIVIND PREVENIREA
INCIDENTELOR ÎN
TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI CANICULARE
RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR
GALBEN SAU PORTOCALIU**

- 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 grd. 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 (cinematografe, spații publice, magazine);
 - Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
 - Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, 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 minute;
 - Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
 - Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr, sucuri răcoritoare 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, 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, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Putem limita creșterea temperaturii în locuințe, astfel :
- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele / 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 scădeți intensitatea luminii artificiale ;
 - Închideți orice aparat electrocasnic, de care nu aveți nevoie .