

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PRIVIND PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI CANICULARE

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR **GALBEN SAU PORTOCALIU**

- ÉEvitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11-18 ;
- ÉDacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ÉVentilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grad. C.
- ÉDacă 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);
- ÉPurtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- ÉPe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- ÉBeți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete.
- ÉÎn perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă sau echivalentul acestuia la fiecare 15-20 minute;
- ÉNu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- ÉEvitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr, sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice;
- ÉConsumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- ÉO doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- ÉEvitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit,etc.);
- ÉAveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- ÉPăstrați 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 :

- ÉÎnchideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele / draperiile ;
- ÉȚineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință ;
- ÉDeschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință ;
- ÉStingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale ;
- ÉÎnchideți orice aparat electrocasnic, de care nu aveți nevoie .

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

ÉReduceți deplasările la cele esențiale;

ÉNu vă deplasați între orele 11-17;

ÉConsumați lichide între 2 - 4 litri pe zi;

ÉNu consumați alcool ;

ÉDacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă ;

ÉNu scoateți copiii sub trei ani afară, decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20 ;

ÉEvitați mâncărurile grele și mesele copioase ;

ÉFolosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.