



RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme, vă facem următoarele recomandări:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11.00 – 18.00;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/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 calde, fără a vă șterge de apă;
- consumați lichide suficiente (2 - 4 litri/zi), 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).
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc), recomandare valabilă atât pentru copii cât și pentru adulți;
- 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;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada în care 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 sugari și copii mici:*

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- regimul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu haine din materiale textile, vegetale, comode;
- copilul nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciuliță pe cap;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare (ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate);
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare (ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți). Se va evita consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui, la fel și cea generală;
- la cel mai mic semn de suferință a copilului sau a mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- se va acorda o atenție deosebită condițiilor de igienă, atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va purta haine și/sau scutece curate și uscate, iar 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. În restul timpului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie.
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- se va acorda o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- copiii vor fi supravegheați în permanență, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră, în afara orelor de caniculă, având capul protejat de pălărie.

• *Pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:*

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice, corespunzătoare (ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți);

- alimentația se va baza predominant pe 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 cu cel mai mic ris de perisabilitate;
 - este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
 - se va evita circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale caniculei sau, dacă este absolut necesar, se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și pălării de protecție pe cap;
 - persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice cardio-vasculare, 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 zilnic.
- ***Pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit:***
 - se recomandă dozarea efortului în funcție de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari, se va proceda la încetarea activității;
 - se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare (ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă, fără adaos de conservanți);
 - se contraindică consumul de cafea și alcool în această perioadă;
 - se recomandă utilizarea unui echipament corespunzător din materiale vegetale și protejarea capului de efectele căldurii excesive;
 - reducerea intensității și a ritmului activităților fizice;
 - asigurarea ventilației la locurile de muncă;
 - alternarea efortului dinamic cu cel static;
 - alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite, cu curenți de aer;
 - asigurarea apei minerale adecvate (2 - 4 litri/persoana/schimb);
 - asigurarea echipamentului individual de protecție;
 - asigurarea de dusuri.
- ***Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:***
 - reducerea intensității și a ritmului activităților fizice;
 - asigurarea ventilației la locul de muncă;
 - alternarea efortului dinamic cu cel static;
 - alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;
 - asigurarea apei minerale adecvate (2 - 4 litri/persoana/schimb);
 - asigurarea echipamentului individual de protecție;
 - asigurarea de dusuri.

ALIMENTAȚIE

Alimentația este unul dintre principalii factori care influențează sănătatea organismului uman.

Atunci când se respectă principiile unei alimentații corecte, beneficiile pentru sănătate sunt semnificative, fiind valabil și efectul invers: o alimentație greșită are consecințe nefaste asupra organismului.

Alimentația ajută organismul să se adapteze mai ușor schimbărilor de mediu. Pe parcursul anului, organismul uman trece prin diverse schimbări și are nevoi specifice, în funcție de condițiile de mediu la care este expus. În timp ce iarna nevoia de energie este mai mare pentru a menține temperatura corpului în condiții de frig, vara corpul face eforturi suplimentare să își scadă temperatura, în primul rând prin eliminare de apă, cu pierderea unor cantități importante de săruri minerale. Temperaturile de vară sunt din ce în ce mai ridicate datorită radicalizării climatului, poluării și efectului de seră, iar alimentația trebuie să susțină și să ușureze procesul de adaptare.

Ce alimente sunt indicate a fi CONSUMATE pe timp de caniculă?

În meniul zilnic de vară trebuie să fie prezente toate grupele de alimente: proteine, carbohidrați și lipide, dar atenție la proporții: cât mai multe vitamine, minerale și multă apă,

Legumele și fructele proaspete trebuie să constituie cea mai mare parte din meniul zilnic, acestea fiind surse de vitamine, enzime, fibre și antioxidanți.

Așadar, optați pentru:

- fructe: pepeni verzi și galbeni, pere, mere, caise, mango, smochine etc.;
- legume: roșii, castraveți, dovlecei, ardei, vinete, ciuperci, conopidă, fasole verde etc.;
- cereale integrale, orez, pâine neagră cu semințe;
- produse lactate;
- sucuri din fructe și legume;
- ceaiuri (verde, negru, infuzii de plante).

Cafeaua se poate consuma, limitat, cu condiția să nu se facă abuz. În ceea ce privește sucurile de fructe, acestea conțin mai mult zahăr decât fructul în sine astfel, pentru persoanele supraponderale, se recomandă consumul fructului întreg.

Produsele din lapte fermentat și, în special, iaurtul nu trebuie să lipsească din dieta de vară. Valoarea nutrițională și beneficiile asigurate de culturile active ale iaurtului, aportul de săruri minerale, în principal de calciu, este benefic și prin compensarea pierderilor prin transpirație.

De asemenea, nu uitați să beți suficientă apă!

Ce alimente se recomandă a fi EVITATE pe timp de caniculă?

- zahărul și dulciurile rafinate;
- alimentele grase;

- mezelurile;
- pateurile;
- carnea afumată;
- produsele procesate;
- aditivii, coloranții;
- băuturile energizante și cele cu cofeină;
- sucurile carbogazoase.

De asemenea, nu se recomandă consumul de bere. Contrar miturilor, aceasta nu hidratează, dimpotrivă, provoacă diureză și atrage după sine senzația de sete.

Atenție la păstrarea alimentelor pe timpul verii !

Un aspect important de avut în vedere, mai ales vara, este factorul de risc la care suntem expuși datorită perisabilității ridicate. Din acest motiv, se recomandă verificarea alimentelor cumpărate care necesită păstrare la rece (dacă acestea se găsesc depozitate în spații refrigerate). Ele trebuie transportate în cel mai scurt timp, păstrându-le eventual în sacoșe termoizolante, Portbagajul mașinii poate fi foarte încins de soare, iar unele alimente se pot degrada rapid.

Recomandări pentru situațiile de cod roșu

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 11.00-17.00;
- nu consumați alcool;
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât dimineața devreme (cel târziu până la ora 9.00) și seara (după ora 20.00);
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- consumați lichide 2- 4 litri /zi.

ÎN CAZ DE URGENTĂ MERGEȚI LA CEL MAI APROPIAT SPITAL SAU SUNAȚI LA 112!