



▪ **RECOMANDĂRI CU CARACTER GENERAL**

În spații închise (acasă și la birou)

a) evitați creșterea temperaturii având grijă să:

- limitați utilizarea aparatelor electrocasnice , luminilor artificiale și surselor de căldură;
- acoperiți ferestrele expuse la soare;
- închideți ferestrele când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis;
- nu utilizați ventilatoare, dacă temperatura a depășit 32 grade.

b) reduceți temperatura având grijă să:

- aerisiți dimineața devreme sau seara târziu, utilizind curenți de aer;
- reglați aerul condiționat la maximum 5 grade sub temperatura ambiantă.

În spații deschise(pe stradă și la locul de muncă)

- deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice) sau fără expunere directă la soare (corturi, umbrare); evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11-18;
- purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușetel, urzici)- un pahar la 15-20 minute;
- mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare, întrucât sunt diuretice;
- evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- nu consumați alcool (inclusive bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;

- mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;

- nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme.

▪ **RECOMANDĂRI PARTICULARE**

Protecția sugarilor și a copiilor

- a. asigurați un mediu cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b. mențineți sistemul de alimentație al copilului avut până în acel moment; nu-l modificați prin introducerea alimentelor noi în această perioadă;
- c. hidratați-vă corespunzător; beți apă plată, ceai puțin îndulcit, sucuri naturale din fructe (fără adaus de conservanți);
- d. evitați consumul de alcool și cafea; alăptați sugarul ori de câte ori acesta solicită, menținând igiena riguroasă a sânelui;
- e. îmbrăcați copilul lejer, cu hainuțe din in sau bumbac;
- f. evitați plimbările în perioada caniculară din timpul zilei, iar dacă totuși o faceți, acoperiți capul celui mic cu o pălăriuță;
- g. hidratați copiii cu apa plată, ceai foarte puțin îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- h. cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- i. acordați atenție deosebită condițiilor de igienă corporală. Copilul va avea hăinuțele și scutece curate, mama îngrijindu-se de igiena riguroasă a pielii acestuia;
- j. preșcolarii li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

Protecția copiilor aflați în tabere

- a. asigurarea condițiilor corespunzătoare de cazare și alimentație, care trebuie să fie proaspătă și să respecte normele de igienă;
- b. hidratarea corespunzătoare;
- c. supravegherea permanentă a copiilor; locul de joacă va fi amplasat la umbră, iar în afara perioadei caniculare, asigurați-vă că poartă pălăriuțe;
- d. scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

Protecția persoanelor vârsnice și a celor cu afecțiuni cronice

- a. crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b. hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale din fructe, de preferință făcute în casă, fără adaus de conservanți;
- c. consumarea de legume și fructe proaspete ;
- d. consumarea alimentelor procurate din magazinele care dispun de instalații frigorifice; evitarea consumul alimentelor ușor perisabile;
- e. *este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;*
- f. evitarea deplasărilor în perioadele de vârf ale caniculei, iar dacă este absolut necesar, purtați îmbrăcăminte ușoară din in sau bumbac și protejați-vă capul;
- g. persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medical curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- h. menținerea cu rigurozitate a igienei personale (3 – 4 dușuri pe zi).

Protecția persoanelor, care prin natura activităților, depun un efort fizic deosebit

- a. dozarea efortului în funcție de perioadele zilei și evitarea excesului de efort în momentul când valorile de căldură sunt foarte mari;
- b. hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată, ceai puțin îndulcit, sucuri naturale din fructe, de preferat făcute în casă, fără adăugare de conservanți;
- c. evitarea consumului de cafea și alcool;
- d. utilizarea unui echipament corespunzător, confecționat din in sau bumbac;
- e. protejarea capului de efectele căldurii excesive.

Recomandări pentru angajatori

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a. reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b. asigurarea ventilației la locul de muncă;
- c. alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d. alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a. asigurarea apei minerale (câte 2 - 4 litri/persoană/schimb);
- b. asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c. asigurarea de dușuri.

**CANICULA POATE DECLANȘA DIFERITE AFECȚIUNI
IATĂ CÂTEVA DINTRE ACESTEA, SIMPTOMELE SPECIFICE
ȘI MODUL DE ACORDARE A PRIMUL AJUTOR:**

AFECȚIUNE	SIMPTOM	PRIM AJUTOR
▪ ARSURI	Înroșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, dureri de cap	Faceți duș, folosind săpun pentru curățarea porilor; Folosiți îmbrăcăminte uscată, curată și consultați un medic.
▪ CRAMPE	spasme dureroase, de obicei în mușchii picioarelor și cei abdominali; transpirație greoaie	Duceți victima într-o încăpere răcoroasă; Masați ușor mușchii afectați, pentru ameliorarea spasmelor. Dați-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece, la fiecare 15 minute; Întrerupeți administrarea lichidelor, dacă victima acuză stare de vomă.
▪ EPUIZARE	transpirație greoaie; pielea poate rămâne rece, palidă sau roșiatică. Puls slab. Este posibil ca temperatura corpului să fie normală, dar să înceapă să crească. Sunt posibile stări de leșin, amețeală, vomă, oboseală sau dureri de cap.	Așezați victima culcată într-un spațiu răcoros; Scoateți-i hainele; puneți-i altele răcoroase și umede; Duceți victima într-un spațiu cu aer condiționat; Dacă este conștientă, dați-i să bea apă (cu înghițituri mici) la fiecare 15 minute; Întrerupeți administrarea lichidelor, dacă acuză stare de vomă; Dacă începe să vomite, solicitați imediat ajutor medical.
▪ ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUAȚIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ)	Temperatură ridicată piele fierbinte, roșie și uscată; puls slab; respirație rapidă, posibil stare de inconștiență.	Sunați la 112 sau duceți victima de urgență la spital. Întârzierea poate fi fatală; Mutați victima într-un spațiu răcoros. Pentru reducerea temperaturii corporale, se poate renunța la o parte din vestimentația acesteia. Dacă aveți posibilitatea, introduceți victima într-o cadă cu apă rece sau înfășurat-i corpul în cârpe reci. Urmăriți dacă sunt probleme respiratorii. Fiți prudenți.