

Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme (extras din Ordinul ministrului sănătății publice nr. 1168/23.06.2008)

Recomandări pentru populație:

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
 - b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
 - c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
 - d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
 - e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
 - f) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
 - g) 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 de minute;
 - h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
 - i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
 - j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
 - k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
 - l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).
 - m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
 - n) Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
 - o) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:
- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau 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 electro-casnic de care nu aveți nevoie.