

RECOMANDĂRI CANICULĂ

Luni, 06 Iulie 2015



Recomandari cadru pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme

Recomandari cadru pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme:

- 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 calde, 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 racoritoare 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, gradinarit, 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 vecini, 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:

Inchideți 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.

Sursa: Ministerul Sănătății , www.ms.ro