

CANICULA: Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

Pentru sugari si copii mici:

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, umiditate excesivă și curenți de aer; sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale din fibre naturale comode; nu va fi scos din casă decât în afără perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciulița pe cap;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete si 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 casa fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igiena atât pentru copil cât si pentru mama. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

CANICULA: Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- ✓ crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- ✓ hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- ✓ alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete;
- ✓ se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- ✓ este interzis consumul de alcool și cafea in timpul caniculei;
- ✓ se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbracaminte ușoară din fibre naturale, 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 cate 3 – 4 dușuri pe zi.

CANICULA: Recomandări pentru angajatori

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- reducerea intensității și 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.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție;
- asigurarea de dușuri.

Recomandări pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
- se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fără adaos de conservanti;
- este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- utilizarea unui echipament corespunzator, din din fibre naturale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

CANICULA: Recomandări generale pentru populație

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- 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.
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare 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, grădinărit, 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;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate.