

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE REFERITOARE LA PREVENIREA  
INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CU TEMPERATURI  
RIDICATE**

**RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII  
CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU**

- a) evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 - 18.00;
- 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 sau 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 cofeină (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; o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- k) evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc.)•,
- l) aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- m) 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 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 electrocasnic de care nu aveți nevoie.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE**

### **SI CU AFECȚIUNI CRONICE**

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălărie de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA**

### **ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT**

- a) aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității;
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adaus de conservanți;
- c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

## **RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI **ROȘU****

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00;
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie