

RECOMANDARI IN CAZ DE CANICULA

Pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme va facem următoarele recomandari :

- 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 (cinematografe, spații publice, magazine);
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceți dușuri calde, 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 (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;

- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare 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, gradinarit, 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, 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 electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandari pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

· Pentru sugari și 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 solicita

copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode

nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap

copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate

mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala

la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica

atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.

copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

· ***Pentru copiii aflatii in tabere:***

se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,

alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete.

se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor

copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute.

scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:

creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului

hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti

alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete

se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile

este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei

se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va

folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap

persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente

mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dusuri pe zi.

ALIMENTE RECOMANDATE PE TIMP DE CANICULĂ

Alimentația este unul dintre principalii factori care influențează sănătatea organismului uman.

Atunci când se respectă principiile unei alimentații corecte, beneficiile pentru sănătate sunt enorme, dar la fel de valabil este și efectul invers: o alimentație greșită are consecințe nefaste asupra organismului.

Alimentația ajută organismul să treacă mai ușor peste schimbările de mediu.

Pe parcursul anului organismul nostru trece prin diverse schimbări și are nevoi specifice, legate de adaptarea la condițiile de mediu. Dacă iarna avem mai multă nevoie de energie, pentru a menține temperatura corpului în condiții de frig, vara corpul face eforturi să își scadă temperatura, în primul rând prin eliminare de apă, cu pierderea unor cantități importante de săruri minerale. Temperaturile de vară sunt din ce în ce mai ridicate datorită radicalizării climatului, poluării și efectului de seră, iar alimentația trebuie să susțină și să ușureze procesul de adaptare.

Ce alimente sunt indicate pe caniculă?

Este foarte important ca în meniul zilnic de vară sa fie prezente toate grupele de alimente: proteine, carbohidrați și lipide, dar atenție la proporții. Asigurați-vă cu cât mai multe vitamine, minerale și multă apă, în special în perioada de caniculă. Este bine ca legumele și fructele proaspete să constituie cea mai mare parte din meniul zilnic, deoarece sunt surse de vitamine,

enzime, fibre și antioxidanți.

Așadar, optati pentru:

- fructe: pepeni verzi și galbeni, pere, mere, caise, mango, smochine etc.;
- legume: roșii, castraveți, dovlecei, ardei, vinete, ciuperci, conopidă, fasole verde etc.;
- cereale integrale, orez, pâine neagra cu semințe;
- produse lactate;
- sucuri din fructe și legume;
- ceaiuri (ceai verde, negru, infuzii de plante).

Chiar și cafeaua se poate consuma, cu condiția să nu facem abuz. În ceea ce privește sucurile de fructe, acestea conțin mai mult zahăr decât fructul în sine și, mai ales pentru persoanele care vor să slăbească, se recomandă consumul simplu al fructului respectiv.

Produsele din lapte fermentat și, în special, iaurtul nu trebuie să lipsească din dieta de vară. Pe lângă gustul plăcut, răcoritor, valoarea nutrițională și beneficiile asigurate de culturile active ale iaurtului, aportul de săruri minerale, în principal de calciu, este binevenit în compensarea pierderilor prin transpirație. De asemenea, nu uitați să beți suficientă apă!

Potrivit specialiștilor, trebuie evitate:

- zahărul și dulciurile rafinate;
- alimentele grase;
- mezelurile;
- pateurile;
- carnea afumată;
- produsele procesate;
- aditivi, coloranți;
- băuturile energizante și cele cu cofeină;
- sucurile carbogazoase.

La fel de nerecomandată este și berea. Contrar miturilor, aceasta nu te va hidrata, dimpotrivă, provoacă diureză și atrage după sine senzația de sete.

Alimentația ideală este cea echilibrată! Practic, un om sănătos are voie să mănânce orice, dar trebuie să fie foarte ponderat; altfel spus, totul cu măsură.

Atenție la păstrarea alimentelor pe timpul verii !

Un aspect important de care trebuie să ținem cont, mai ales vara, este factorul de risc la care suntem expuși datorită perisabilității ridicate. Verificați ca alimentele cumpărate care necesită

păstrare la rece să se afle în spații refrigerate și aveți grijă să le transportați rapid, păstrându-le eventual în sacose termoizolante, până la frigiderul de acasă. Portbagajul mașinii poate fi foarte încins de soare, iar unele alimente se pot degrada rapid.