

RECOMANDARI PENTRU PERIOADA DE CANICULA

Canicula isi pune amprenta asupra starii de sanatate a fiecarei persoane dar exista unele categorii de persoane considerate “la risc” si anume :

- bolnavii cronici (afectiuni cardiovasculare , respiratorii)
- persoanele obeze
- copiii in special sub varsta de 5 ani
- femeile gravide, indiferent de luna de sarcina

De aceea , in perioada de canicula , se impune respectarea stricta a unor masuri menite sa contracareze efectele nefaste ale temperaturilor foarte ridicate asupra organismului.

1. Se va evita expunerea la soare si se vor folosi toate mijloacele de protectie care ne stau la dispozitie (palarii , ochelari de soare, umbrele,) si crème protectoare. Se va evita plaja in timpul pranzului, atunci cand razele soarelui au cel mai nociv efect. Persoanelor care prezinta pe corp alunite le recomandam sa evite complet expunerea la soare deoarece acestea au un potential cancerigen ridicat

2. Imbracamintea trebuie sa fie foarte subtire si lejera, confectionata din fibre naturale (in, canepa , bumbac) si in culori foarte deschise

3. Se vor consuma multe lichide , aproximativ 2-4 litri pe zi , ceaiuri, apa minerala/plata , sucuri naturale.

4. Alimentatia va fi bogata in legume si fructe . Se va renunta la alimentele grase, bauturile alcoolice si consumul excesiv de cafea.

5. Trebuie facute dusuri cit mai dese , cu apa la temperatura moderata.

6. Se vor evita eforturile fizice mari in acea perioada a zilei cand temperatura atinge valorile maxime .

7. Locuintele trebuie aerisite dimineata devreme , pana in momentul cand incepe caldura , dupa care se vor inchide geamurile si acestea vor fi protejate cu draperii sau , la temperaturi mari , cu cearsafuri umede.

8. In masura posibilitatilor se vor folosi in incaperi aparate de aer conditionat sau ventilatoare .

9. Angajatorii vor asigura, conform legii , modificarea programului de lucru in conditiile impuse de temperaturile ridicate si totodata distribuirea de apa minerala /plata angajatilor , in cantitatile necesare.

10. Trebuie acordata o atentie deosebita copiilor , evitandu-se transportul lor pe distante lungi . Acestia nu trebuie lasati mult in autovehicule fara sistem de climatizare.

11. Persoanele in varsta, in special cele cu afectiuni respiratorii si cardiace, vor evita deplasarile lungi, aglomeratiile si expunerea la soare in perioadele de varf ale zilei (11.00 – 17.00) si vor purta obligatoriu palarii si ochelari de protectie sau vor folosi umbrele.

