

## CANICULA - O PROBLEMA A TUTUROR

Avand in vedere temperaturile ridicate cu care ne confruntam , va furnizam informatii si recomandari pentru a evita posibilele imbolnaviri

Canicula isi pune amprenta asupra starii de sanatate a fiecarei persoane dar exista 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 se impune respectarea stricta a unor masuri menite sa contracareze efectee 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 cind 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, cinepa , bumbac) si in culori foarte deschise

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

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 cind temperatura atinge valorile maxime .

7. Locuintele trebuie aerisite dimineata devreme , pina in momentul cind 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 angajatilor , in cantitatile necesare.

10. Trebuie acordată o atenție deosebită copiilor, evitându-se transportul lor pe distanțe lungi. Aceștia nu trebuie lăsați mult în autovehicule fără sistem de climatizare.

11. Persoanele în vârstă, în special cele cu afecțiuni respiratorii și cardiace, vor evita deplasările lungi, aglomerațiile și expunerea la soare în perioadele de vârf ale zilei (11.00 – 17.00) și vor purta obligatoriu pălării și ochelari de protecție sau vor folosi umbrele.