

RECOMANDARI IN CAZ DE CANICULA

Pentru prevenirea incidentelor ♦ timpul perioadelor cu temperaturi extreme va facem urmatoarele recomandari :

- evita?i, pe c♦ posibil, expunerea prelungit? la soare ♦tre orele 11 ♦ 18;

- dac? ave?i aer condi?ionat, regla?i aparatul astfel ♦c♦ temperatura s? fie cu 5 grade mai mic? dec♦ temperatura ambiental?;

ventilatoarele nu trebuie folosite dac? temperatura aerului depa?e?te 32 grade Celsius;

- dac? nu ave?i aer condi?ionat ♦ locuin??, la locul de munc?, petrece?i 2-3 ore zilnic ♦ spa?ii care beneficiaz? de aer condi?ionat (cinematografe, spa?ii publice, magazine);

- purta?i p?l?rii de soare, haine lejere ?i ample, din fibre naturale, de culori deschise;

- pe parcursul zilei face?i du?uri caldu?e, f?r? a v? ?terge de ap?;

- be?i zilnic ♦tre 1,5 ♦ 2 litri de lichide, f?r? a a?tepta s? apar? senza?ia de sete. ♦ perioadele de canicul? se recomand? consumul unui pahar de ap? (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 ♦ 20 de minute.

-Nu consuma?i alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaz? deshidratarea ?i diminueaz? capacitatea de lupt? a organismului ♦potriva c?ldurii;

- evita?i b?uturile cu con?inut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zah?r (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;

- consuma?i fructe ?i legume proaspete (pepene galben, ro?u, prune, castrave?i, ro?ii) deoarece acestea con?in o mare cantitate de ap?;

- o doz? de iaurt produce aceea?i hidratare ca ?i un pahar de ap?;

- evita?i activit?ile ♦ exterior care necesit? un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).

- ave?i grij? de persoanele dependente de voi (copii, v?stnici, persoane cu dizabilit?i) oferindu-le, ♦ mod regulat lichide, chiar dac? nu vi le solicit?;

- p?stra?i contactul permanent cu vecini, rude, cuno?tin?e care sunt ♦ v?st? sau cu dizabilit?i, interes♦du-v? de starea lor de s?n?tate.

RO;" lang="RO">Cum putem s? limit?m cre?terea temperaturii ♦ locuin?e:/span></p> <p class="MsoNoSpacing">inchide?i ferestrele expuse la soare, trage?i jaluzelele ?i/sau draperiile;/span></p> <p class="MsoNoSpacing">?ine?i ferestrele ♦chise pe toat? perioada c♦ temperatura exterior? este superioar? celei din locuin??.</p> <p class="MsoNoSpacing">deschide?i ferestrele seara t♦ziu, noaptea ?i diminea?a devreme, provoc♦d curen?i de aer, pe perioada c♦ temperatura exterior? este inferioar? celei din locuin??.</p> <p class="MsoNoSpacing">stinge?i sau sc?de?i intensitatea luminii artificiale.</p> <p class="MsoNoSpacing">inchide?i orice aparat electro-casnic de care nu ave?i nevoie.</p> <p class="MsoNoSpacing"> Recomandari♦♦pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor</p> <p class="MsoNoSpacing"> </p> <p class="MsoNoSpacing"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">♦<strong style="mso-bidi-font-weight: normal;"> Pentru sugari si copiii mici<strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">:<strong style="mso-bidi-font-weight: normal;"> </p> <p class="MsoNoSpacing">realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.</p> <p class="MsoNoSpacing">sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin♦♦introducerea de alimente noi in aceasta perioada</p> <p class="MsoNoSpacing">se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita</p> <p class="MsoNoSpacing">copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode</p> <p class="MsoNoSpacing">nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap</p> <p class="MsoNoSpacing">copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate</p> <p class="MsoNoSpacing">mamele care alaptea 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</p> <p class="MsoNoSpacing"><span style="font-size: 12.0pt; mso-ansi-language: RO;"

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 aflati 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 CANICULA

Alimentația este unul dintre principalii factori care influentează 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 multe nevoi de energie, pentru a menține temperatura corpului și condiții de frig, vara corpul face eforturi să se răcească și primul rădă 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 meniul zilnic de vară să 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, și 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.

Aadar, optați pentru:

fructe: pepeni verzi și galbeni, pere, mere, caise, mango, smochine etc.;

legume: roșii, castraveți, dovlecei, ardei, vinete, ciuperci, conopid, fasole verde etc.;

cereale integrale, orez, pâine neagră 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. Ceea ce privește sucurile de fructe,

acestea con?in mai mult zah?r dec♦ fructul ♦ sine ?i, mai ales pentru persoanele care vor sa sl?beasc?, se recomand? consumul simplu al fructului respectiv.

 Produsele din lapte fermentat ?i, ♦ special, iaurtul nu trebuie s? lipseasc? din dieta de var?. Pe l♦g? gustul pl?cut, r?coritor, valoarea nutri?ional? ?i beneficiile asigurate de culturile active ale iaurtului, aportul de s?ruri minerale, ♦ principal de calciu, este binevenit ♦ compensarea pierderilor prin transpira?ie. De asemenea, nu uitati s? beti suficient? ap?!

 Potrivit speciali?tilor, trebuie evitate:</p> <p class="MsoNoSpacing">
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ zah?rul ?i dulciurile rafinate;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ alimentele grase;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ mezelurile;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ pateurile;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ carnea afumat?;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ produsele procesate;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ aditivii, coloran?ii;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ b?uturile energizante ?i cele cu cofein?;
 ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ sucurile carbogazoase.

 La fel de nerecomandat? este ?i berea. Contrar miturilor, aceasta nu te va hidrata, dimpotriv?, provoac? diurez? ?i atrage dup? sine senza?ia de sete.
 Alimenta?ia ideal? este cea echilibrat?! Practic, un om s?n?tos are voie sa m?n♦ce orice, dar trebuie s? fie foarte ponderat; altfel spus, totul cu m?sur?.

 Aten?ie la p?strarea alimentelor pe timpul verii !</p> <p class="MsoNoSpacing">
 Un aspect important de care trebuie s? ?inem cont, mai ales vara, este factorul de risc la care suntem expu?i datorit? perisabilit??ii ridicate. Verifica?i ca alimentele cump?rate care necesit? p?strare la rece s? se afle ♦ spa?ii refrigerate ?i ave?i grij? s? le transporta?i rapid, p?strandu-le eventual ♦ sacose termoizolante, p♦? la frigiderul de acas?. Portbagajul ma?inii poate fi foarte ♦cins de soare, iar unele alimente se pot degrada rapid.<br style="mso-special-character: line-break;" /> <br style="mso-special-character: line-break;" /> </p> <p>♦</p>