

</p></p> <h1 style="text-align: justify;">
RECOMANDARI PENTRU
 PERIOADA DE CANICULA
</h1> <p class="MsoNormal"> <p class="MsoBodyText">
Canicula isi pune amprenta asupra starii de sanatate a fiecarei persoane dar exista
unele categorii de persoane considerate si anume
:</p> <p class="MsoNormal"> bolnavii cronici (</p>
<p class="MsoNormal"> afectiuni cardiovasculare , respiratorii) </p> <p class="MsoNormal"><span
style="font-size: 14pt;"> persoanele obeze </p> <p
class="MsoNormal"> copiii in special sub varsta
de 5 ani</p> <p class="MsoNormal">
femeile gravide, indiferent de luna de sarcina</p> <p
class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal"
style="text-indent: 0.5in;">De aceea , in perioada de canicula , se
impune respectarea stricta a unor masuri menite sa contracareze efectele
nefaste ale temperaturilor foarte ridicate asupra organismului.</p> <p
class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-size: 14pt;"
lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:
justify;">
1.Se va evita expunerea
la soare si se vor folosi toate mijloacele de protectie care ne stau la dispozitie (</p>
<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-size: 14pt;"
lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent:
0.5in;">2.Imbracamintea trebuie sa fie foarte
subtire si lejera, confectionata din fibre naturale (in, canepa , bumbac) si in
culori foarte deschise </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span
style="font-size: 14pt;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:
justify; text-indent: 0.5in;">3.Se vor consuma
multe lichide , aproximativ 2-4 litri pe zi , ceaiuri, apa minerala/plata , sucuri
naturale.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-size:
14pt;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent:
0.5in;">4.Alimentatia va fi bogata in legume si
fructe . Se va renunta la alimentele grase, bauturile alcoolice si consumul excesiv de
cafea.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-size:
14pt;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent:
0.5in;">5.Trebuie facute dusuri cit mai dese , cu
apa la temperatura moderata.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align:
justify;"> </p> <p class="MsoNormal"
style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">6.Se
vor evita eforturile fizice mari in acea perioada a zilei cand temperatura atinge valorile maxime
.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-size: 14pt;"
lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent:
0.5in;">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.

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"></p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">8.In masura posibilitatilor se vor folosi in incaperi aparate de aer conditionat sau ventilatoare .</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">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.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">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.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">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.</p>