

<p></p> <h1 style="text-align: justify;">
RECOMANDARI PENTRU
 PERIOADA DE CANICULA
</h1> <p class="MsoNormal">◆</p> <p class="MsoBodyText">
Canicula isi pune amprenta asupra starii de sanatate a fiecarei persoane dar exista
unele categorii de persoane considerate ◆la risc◆ si anume
:</p> <p class="MsoNormal"> bolnavii cronici (
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 (
palarii , ochelari de soare, umbrele,) si cr◆e 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 </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> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 0.5in;">8.In masura posibilitatilor se for 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 , evitatandu-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>