

<p></p> <p> <h1 style="text-align: justify;">
CANICULA - O PROBLEMA A TUTUROR</h1> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 35.4pt;"> Avand in vedere temperaturile ridicate cu care ne confruntam , va furnizam informatii si recomandari pentru a evita posibilele imbolnaviri</p> <p class="MsoBodyText"> Canicula isi pune amprenta asupra starii de sanatate a fiecarei persoane dar exista categorii de persoane considerate ❖la risc❖ si anume :</p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;">- bolnavii cronici (afectiuni cardiovasculare , respiratorii) </p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;">- persoanele obeze </p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;">- copiii in special sub varsta de 5 ani</p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;">- femeile gravide, indiferent de luna de sarcina</p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;"> </p> <p class="MsoNormal" style="line-height: normal;">De aceea se impune respectarea stricta a unor masuri menite sa contracareze efectee nefaste ale temperaturilor foarte ridicate asupra organismului</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">
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 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 </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">2.Imbracamintea trebuie sa fie foarte subtire si lejera, confectionata din fibre naturale (in, cinepa , bumbac) si in culori foarte deschise </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">3.Se vor consuma lichide multe ,

aproximativ 2-4 litri pe zi , ceaiuri, apa minerala .</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">4. Alimentația va fi bogată în legume și fructe . Se va renunța la alimentele grase, bauturile alcoolice și consumul excesiv de cafea.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">5. Trebuie făcute dusuri cât mai dese , cu apă la temperatura moderată.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">6. Se vor evita eforturile fizice mari în acea perioadă a zilei când temperatura atinge valorile maxime .</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">7. Locuințele trebuie aerisite dimineața devreme , pînă în momentul cînd începe căldura , după care se vor închide geamurile și acestea vor fi protejate cu draperii sau , la temperaturi mari , cu cearsafuri umede.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">8. În măsura posibilităților se vor folosi în încăperi aparate de aer condiționat sau ventilatoare .</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">9. Angajatorii vor asigura, conform legii , modificarea programului de lucru în condițiile impuse de temperaturile ridicate și totodată distribuirea de apă minerală angajaților , în cantitățile necesare.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">10. Trebuie acordată o atenție deosebită copiilor , evitându-se transportul lor pe distanțe lungi . Acestia nu trebuie lăsați mult în autovehicule fără sistem de climatizare.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;">11. Persoanele în vîrstă, în special cele cu afecțiuni respiratorii și cardiace, vor evita deplasările lungi, aglomerările și expunerea la soare în perioadele de varf ale zilei (11.00 ♦ 17.00) și vor purta obligatoriu pălării și ochelari de protecție sau vor folosi umbrele.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;"> </p> <p class="MsoNormal"> </p> </p>