

<p></p> <p> <h1 style="text-align: justify;">
CANICULA
yes;"> O PROBLEMA A
TUTUROR</h1> <p class="MsoNormal"> </p> <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 alunate 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;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family:

"Times New Roman","serif";">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;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New
Roman","serif";">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; text-indent: .5in; line-height: normal;"><span
style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New
Roman","serif";">5.Trebuie facute dusuri cit mai dese , cu apa la temperatura
moderata.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in;
line-height: normal;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New
Roman","serif";">6.Se vor evita eforturile fizice mari in acea perioada a zilei
cind temperatura atinge valorile maxime .</p> <p class="MsoNormal" style="text-align:
justify; text-indent: .5in; line-height: normal;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family:
"Times New Roman","serif";">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.</p> <p
class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;"><span
style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New Roman","serif";">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: .5in; line-height: normal;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family:
"Times New Roman","serif";">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.</p> <p
class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: .5in; line-height: normal;"><span
style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New
Roman","serif";">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; text-indent:
.5in; line-height: normal;"><span style="font-size: 14.0pt; font-family: "Times New
Roman","serif";">11.Persoanele in virsta, in special cele cu afectiuni
respiratorii si cardiace, vor evita deplasarile lungi, aglomeratiile<span style="mso-spacerun:
yes;"> 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> </p>