

## I. Recomandari cadru pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme :

### 1) Recomandari pentru populatia generala

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- g) Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, caștarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinară etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate.
- o) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- a) Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
  - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
  - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând cureni de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
  - Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale.
  - Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

### 2. Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

#### 2.1 Pentru sugari si copiii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- b) sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada
- c) se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita
- d) copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode
- e) nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap

- d) utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive

6. Recomandari pentru angajatori :

6.1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

6.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. Recomandari pentru situatiile de cod rosu :

- reduceti deplasarile la cele esentiale
- nu va deplasati intre orele 11.00-17.00
- consumati lichide intre 2- 4 litri /zi
- nu consumati alcool
- daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat si beati multa apa,
- nu scoateti copii sub 3 ani afara decat inainte de ora 9 dimineata si dupa ora 20.00
- evitati mancarurile grele si mesele copioase
- folositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate : pentru probleme curente de sanatate anuntati telefonic medicul de familie.