**Recomandari pentru populatia generala in scopul prevenirii incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme**

* Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11 - 18;
* Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala;
* Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;
* Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice, magazine);
* Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
* Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
* Beti zilnic intre 1,5 - 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
* Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
* Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
* Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castarveti, rosii) deorece acestea contin o mare cantitate de apa;
* O doza de iaurt produce aceeasi hidratare ca si un pahar de apa;
* Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc);
* Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;
* Pastrati contactul permanent cu vecini, rude, cunostinte care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate.
* Cum putem sa limitam cresterea temperaturii in locuinte:
  + Inchideti ferestrele expuse la soare, trageti jaluzelele si/sau draperiile;
  + Tineti ferestrele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;
  + Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta;
  + Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;
  + Inchideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie.

**Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:**

1. creearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
2. hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti;
3. alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete;
4. se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care disupun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile;
5. este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei;
6. se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap;
7. persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente;
8. mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 - 4 dusuri pe zi.

**Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor**

Pentru sugari si copiii mici:

* realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti de aer;
* sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada;
* se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
* copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode;
* nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap;
* copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate;
* mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala;
* la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica;
* atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie;
* copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

**Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit:**

1. acestia vor incerca dozarea efortului in functie de periodele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
2. se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti;
3. este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
4. utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

**Pentru ameliorarea conditiilor de munca:**

1. reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice;
2. asigurarea ventilatiei la locurile de munca;
3. alternarea efortului dinamic cu cel static;
4. alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus in locuri umbrite, cu curenti de aer;
5. asigurarea apei minerale adecvate, cate 2 - 4 litri/persoana/schimb;
6. asigurarea echipamentului individual de protectie;
7. asigurarea de dusuri.

**Recomandari pentru situatiile de cod rosu :**

* reduceti deplasarile la cele esentiale;
* nu va deplasati intre orele 11.00-17.00;
* nu consumati alcool;
* daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat, cu 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
* consumati lichide intre 2- 4 litri /zi.