

Recomandări masuri caniculă Populația cu risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilitati)

Recomandări:

- Evitați, pe cat posibil, sa ieșiți din casa între orele 11 - 18;
- Daca trebuie sa va deplasați in afara locuinței, este de preferat sa o faceți fie dimineața devreme sau seara; deplasați-va pe la umbră si evitați pe cat posibil expunerea in plin soare;
- Este recomandat consultarea medicului curant, mai ales daca ultima consultație a fost cu câteva luni in urma;
- Nu se introduce nici un medicament nou in schema de tratament, chiar daca acesta poate fi [procurata fără rețeta](#);
- Daca aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decât temperatura ambiental;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Daca nu aveți aer condiționat in locuința, petreceți 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spatii publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a va șterge de apa;
- Beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta sa apăra senzația de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea si diminuează capacitatea de lupta a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apa;
- O doza de iaurt produce aceeași hidratare ca si un pahar de apa;
- Evitați activitățile in exterior care necesit un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).

Căldura este mai greu de suportat:

- In primele zile de canicula, pentru ca organismul nu este obișnuit cu temperaturile ridicate;
- Daca sunt temperaturi ridicate, atât ziua cat si noaptea, pentru mai multe zile consecutiv;
- Când umiditatea atmosferica este ridicata si nu sufla vântul;
- Poluarea atmosferei se adăuga căldurii.

Cum putem sa limitam creșterea temperaturii in locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele si/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toata perioada cat temperatura exterior este superioara celei din locuința;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea si dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuința;
- Stingeti sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat elector-casnic de care nu aveți nevoie. Aparatle electrocasnice produc căldură chiar și în stand-by.