

## RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

### ➤ RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Evitați pe cât posibil expunerea prelungită la soare între orele 11.00-18.00;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 gr. C.
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- 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 minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, Cola) sau de zahăr sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- Cum putem limita creșterea temperaturii în locuințe:
  - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile;
  - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
  - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
  - Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
  - Închideți orice aparat electrocasnic, de care nu aveți nevoie.

### ➤ RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- Reduceți deplasările la cele esențiale;
- Nu vă deplasați între orele 11.00-17.00;
- Consumați lichide între 2-4 litri pe zi;
- Nu consumați alcool;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Nu scoateți copii sub trei ani afară decât înainte de ora 9.00 dimineața, și după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.