

RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL TEMPERATURILOR CRESCUTE ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI

1.RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROȘU DE CANICULĂ

- Reduceți deplasările la cele esențiale ;
- Nu vă deplasați în intervalul orar 11⁰⁰-17⁰⁰ ;
- Consumați lichide în cantitate de 2-4 litri/zi ;
- Nu consumați alcool ;
- În cazul afecțiunilor cronice , aflate sub tratament medicamentos , administrați-vă medicamentele în mod regulat , cu multă apă ;
- Nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât dimineața , până în ora 09⁰⁰ și seara , după ora 20⁰⁰ ;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase ; folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență **DOAR în cazuri justificate** ; **pentru probleme curente** de sănătate **anunțați telefonic medicul de familie** .

2.RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului ; este util ca în aceste perioade , persoanele cu afecțiuni : cardio-vasculare , hepatice , renale , pulmonare , mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente ;
- Mențineți cu rigurozitate igiena personală , prin efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi ;
- Hidratați-vă corespunzător cu apă plată , ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă , fără adaos de zahăr sau conservanți ;
- Utilizați o alimentație bazată predominant pe legume și fructe proapete ;
- Evitați consumul de cafea și alcool în timpul caniculei .

3.RECOMANDĂRI PENTRU SUGARI ȘI COPII MICI

- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei , prezentați-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică ;
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată , ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă , fără adaos de zahăr sau conservanți ; acestea

vor evita consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui , la fel și cea generală ;

- Asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor ; în cazul sugarilor mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită ;
- Îmbrăcați copiii lejer , cu haine din materiale naturale ;
- Copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și , obligatoriu , se va asigura protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari ;
- Evitați expunerea la soare a copiilor mai mici de 6 luni ;
- Evitați plimbările în intervalul orar 10⁰⁰-18⁰⁰ ; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră ;
- Nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în această perioadă ;
- Acordați atenție deosebită condițiilor de igienă , atât pentru copil cât și pentru mamă . copilul va purta haine și/sau scutece curate și uscate , iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia ; în acest sens , îmbăiați copilul cel puțin o dată pe zi și , obligatoriu , seara la culcare ; copilului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie ;
- Acordați copiilor apă plată , ceai slab îndulcit , fructe proaspete și foarte bine spălate .