

RECOMANDĂRI

pentru populația generală

Evitați, pe cât posibil, **expunerea prelungită** la soare între orele 11 – 18.

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 grade Celsius.

Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți **2-3 ore zilnic** în spații care beneficiază de aer condiționat (**magazine, spații publice, cinematografe**).



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Pe parcursul zilei faceți **dușuri călduțe**, fără a vă șterge de apă.

Purtați **pălării** de soare, haine lejere și largi, din **fibre naturale**, de culori **deschise**.

Beți zilnic cel puțin **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**.

Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizează **deshidratarea** și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.



Evitați băuturile cu **conținut ridicat de cafeină** (cafea, ceai, cola) sau de **zahăr** (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt **diuretice**.

Consumați **fructe și legume** proaspete (pepene galben, roșu, prune, castreveți, 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, etc**).

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**. Interesați-vă de starea lor de sănătate!

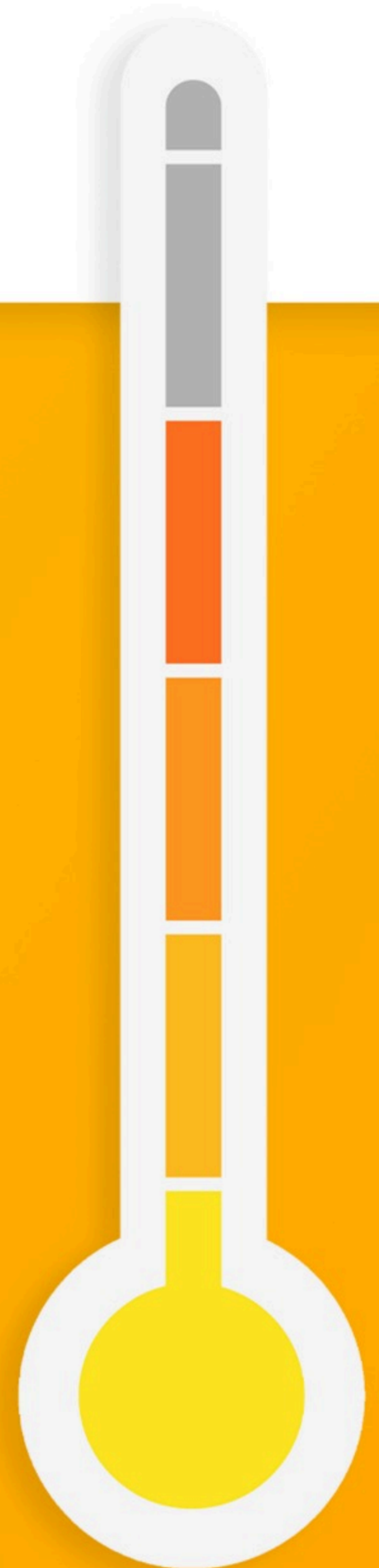


Cum putem să **LIMITĂM** creșterea temperaturii în locuințe?



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

- ✓ **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 curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
- ✓ **Stingeți sau scădeți** intensitatea luminii artificiale.
- ✓ Închideți orice **aparat electro-casnic** de care nu aveți nevoie.



RECOMANDĂRI pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul **COPILOR**

Pentru sugari și copiii mici



Realizarea **unui ambient cât mai normal**, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.

Nu se recomandă introducerea de **alimente noi** în alimentația sugarilor.

Se va realiza **hidratarea corespunzătoare**, iar pentru sugari, mama va alăpta **ori de câte ori sugarul solicită**.

Copilul va fi **îmbrăcat lejer**, cu hăinuțe din materiale textile și **nu va fi scos din casă** decât în afara perioadelor caniculare din zi.

Copiii vor primi **apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete** și foarte bine spălate.





Pentru sugari și copiii mici



Mamele care alăptează trebuie să se **hidrateze corespunzător** cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Vor **evita** consumul de **cafea sau alcool** și vor avea grijă să mențină o **igienă riguroasă a sânelui**.

La cel **mai mic semn de suferință** al copilului sau al mamei, aceștia se vor prezenta la **medicul de familie** care va decide conduita terapeutică.

Atenție deosebită se va acorda **condițiilor de igienă** atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu **hăinuțe sau scutece curate** și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, copilul va fi **îmbăiat cel puțin o dată pe zi** și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.

Copiilor li se vor face dușuri cu **apă la temperatura camerei**.



Pentru copiii aflați în tabere



Se vor asigura **condiții corespunzătoare** de cazare.

Alimentele trebuie să respecte riguros normele de **igienă** și să fie **proaspete**.

Se va avea grijă de **hidratarea corespunzătoare a copiilor**.

Locurile de joacă trebuie amplasate la **umbră**, iar activitățile copiilor se vor desfășura **în afara orelor de caniculă**.

Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut **sub absolută supraveghere** a însoțitorului.

RECOMANDĂRI pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Realizarea unui ambient care **să nu suprasolicite** capacitatea de adaptare a organismului.

Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe.

Alimentația va fi predominant din **legume și fructe** proaspete.

Se vor consuma alimente proaspete numai din magazinele care dispun de **instalații frigorifice funcționale**. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.



MINISTERUL SĂNĂȚII

Se recomandă **evitarea** consumului de **alcool și cafea** în timpul caniculei.

Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, iar dacă este absolut necesar se va folosi **îmbrăcăminte ușoară** precum și pălărie de **protecție pe cap**.

Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua **tratamentul conform indicațiilor medicului**. Este foarte util ca în perioadele caniculare persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune **să ia legătura cu medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice**.

Menținerea cu rigurozitate a **igienei personale**.

RECOMANDĂRI pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un **efort fizic deosebit**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Se va încerca **dozarea efortului** în funcție de perioadele zilei și se va **evita excesul de efort** în vârf de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la **stoparea activității**.

Se va asigura **hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice**, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă **fără adaos de conservanți**.

Este **total contraindicat** consumul de **cafea și alcool** în această perioadă.

Utilizarea unui **echipament corespunzător**, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI pentru angajatori



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- ✓ Asigurarea ventilației la locurile de muncă.
- ✓ Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- ✓ Asigurarea necesarului de apă potabilă, 2 - 4 litri/persoană/schimb.
- ✓ Asigurarea echipamentului individual de protecție.
- ✓ Asigurarea de dușuri.



RECOMANDĂRI generale pentru situațiile de **COD ROȘU**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Reduceți deplasările la cele esențiale.

NU vă deplasați între orele **11.00-17.00**.

Consumați lichide între **2- 4 litri /zi**.

NU consumați **alcool**.

Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, **luați-vă medicamentele** în mod regulat, cu multă apă.

Nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00.

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**.

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

A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11⁰⁰ - 18⁰⁰ și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5⁰ Celsius mai mică decât temperatura ambiantă;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32⁰ Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă petreceți, zilnic, 2 - 3 ore în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- pe parcursul zilei faceți dușuri cu apă călduță, fără a vă șterge de apă;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii, etc.) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitați desfășurarea, în exterior, a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții, etc.) și, eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;
- evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu le solicită;
- păstrați contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc.) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc.).

B. RECOMANDĂRI PENTRU LIMITAREA CREȘTERII TEMPERATURII ÎN LOCUINȚE:

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;

- țineți ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, pentru a provoca curenți de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

C. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE APARTIN UNOR GRUPURI VULNERABILE:

1. Recomandări pentru sugari și copiii mici:

- asigurați un ambient ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în aceasta perioadă;
- asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- îmbrăcați copiii lejer, cu hăinuțe din materiale naturale;
- copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și, obligatoriu, asigurați protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitați plimbările în intervalul orar 10⁰⁰ - 18⁰⁰; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră;
- acordați copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- 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 conservanți; acestea vor evita consumul de cafea și alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui, la fel și cea generală;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei, prezentați-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- 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. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- frecvența locurilor de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

2. Recomandări pentru copiii aflați în tabere:

- asigurați cazarea copiilor în condiții corespunzătoare;
- acordați copiilor numai alimente proaspete, în condițiile respectării riguroase a normelor de igienă;
- acordați o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- asigurați supravegherea permanentă a copiilor;
- amplasați locurile de joacă doar la umbra și organizați activitățile copiilor astfel încât acestea să se desfășoare în afara orelor de caniculă;
- acolo unde este cazul, scăldatul se va realiza sub supravegherea absolută a însoțitorului.

3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- utilizați o alimentație bazată, predominant, pe legume și fructe proaspete;
- consumați numai alimente proaspete, achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Evitați consumul alimentelor cu risc de perisabilitate;
- se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei;
- evitați circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale caniculei sau, dacă deplasarea este absolut necesară, folosiți îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale și purtați pe cap o pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice: 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 / zi.

D. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE, PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT:

- se recomandă dozarea efortului fizic în funcție de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă temperatura este foarte ridicată, se va proceda la stoparea activității;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- este contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;

- utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

E. RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI:

1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;

2. Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- asigurați apă potabilă în cantitate de 2 - 4 litri/persoana/schimb;
- asigurați echipamentului individual de protecție;
- asigurați accesul persoanelor la dușuri.

F. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROȘU

- 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, cel târziu până la ora 9⁰⁰ 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.

PUNCTE DE PRIM AJUTOR PENTRU PERSOANELE AFECTATE DE CANICULĂ**Județul Bihor**

NR. CRT.	LOCALITATEA	LOCAȚIA	ADRESA	ORAR FUNCȚIONARE
1	ORADEA	Piața Rogerius	Oradea, B-dul Corneliu Coposu, nr. 29/A	10.00-18.00
		Piața Decebal	Oradea, Str. Menomurot, nr. 33/A	10.00-18.00
		Piața Cetate	Oradea, Piața Emanuil Gojdu, nr. 21	10.00-18.00
2	MARGHITA	Primăria municipiului Marghita	Marghita, str. Republicii, nr. 1	08.00-16.00
3	BEIUȘ	Muzeul municipiului Beiuș	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 1	09.00-16.00
4	SALONTA	Primăria Municipiului Salonta	Salonta, str. Republicii, nr. 1	08.00-16.00
5	ALEȘD	Spitalul Orășenesc Aleșd	Aleșd, str. 1 Decembrie, nr. 3	non-stop
6	VALEA LUI MIHAI	Primăria orașului Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Calea Revoluției, nr. 2	08.00-16.30
7	ȘTEI	Primăria orașului Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B	7.30-15.30
8	SĂCUENI	Ambulator	Săcueni, str. Libertății, nr. 2	11.00-16.00
9	SÂNMARTIN	Băile Felix	Parcarea din str. Primăverii	08.00-16.00

PUNCTE DE DISTRIBUIRE A APEI POTABILE**Județul Bihor**

NR. CRT.	LOCALITATEA	LOCAȚIA	ADRESA
1	ORADEA		
2	MARGHITA	S.C. Aloe Farm S.R. L.	Marghita, str. I.L. Caragiale, nr. 63
		S.C. Aloe Farm S.R. L.	Marghita, str. Eroilor, nr. 3
		S.C. Farmastar S.R.L.	Marghita str, Republicii, nr. 31
		S.C. Catena S.R.L.	Marghita, str. Crinului, nr. 24
		S.C. Catena S.R.L.	Marghita, str. Eroilor, nr. 6
		Farmacie Dr. Max	Marghita, str. C. Republicii, nr. 18
3	BEIUȘ	Muzeul municipiului Beiuș	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 1
4	SALONTA	Primăria Municipiului Salonta	Salonta, str. Republicii, nr. 1
5	ALEȘD	Primăria orașului Aleșd	Aleșd, str. Bobâlna, nr. 3
6	VALEA LUI MIHAI	Primăria orașului Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Calea Revoluției, nr. 2
7	ȘTEI	Primăria orașului Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B
8	SĂCUENI	Centrul Cultural Săcueni ” Szabo Odzsa”	Săcueni, str. Libertății, nr. 18/A
9	SÂNMARTIN	Băile Felix	Parcarea din str. Primăverii