

ROMÂNIA
JUDEȚUL IALOMIȚA

COMUNA ALEXENI

judetul Ialomița, tel/fax- 0243/249 553, cod postal 927015,

e-mail *primaria_alexeni@yahoo.com*

C.F – 4365085

MĂSURI PENTRU COMBATAREA EFECTELOR CANICULEI

24.07.2023

Urmare a previziunilor meteorologice care anunță în aceste zile cod roșu-temperaturi extreme și disconfort termic, Primăria Alexeni 3 recomandă locuitorilor o serie de măsuri care să micșoreze efectele negative ale temperaturilor ridicate asupra populației.

Măsurile indicate populației sunt:

- reducerea deplasărilor, precum și evitarea acestora în intervalul orar 11.00 -17.00;
 - reglarea aparatului de aer conditionat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
 - purtarea pălăriilor de soare, haine lejere ample, din fibre naturale, de culori deschise;
 - consumul zilnic de lichide între 1,5 - 2 litri; în perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute;
 - evitarea consumului de alcool, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
 - evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
 - consumul de fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveti, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
 - evitarea activităților în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc);
 - grijă față de persoanele dependente (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități);
 - păstrarea contactului permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate;
 - în cazul în care se efectuează tratament pentru afecțiuni cronice este necesar ca medicamentele să fie luate conform indicațiilor medicului;
 - evitarea mâncărurilor grele și a meselor copioase;
- Serviciile medicale spitalicești sau de urgență trebuie folosite doar în cazuri justificate, iar pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.

Recomandări pentru persoanele vârstnice cu afecțiuni cronice:

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominantă din legume și fructe proaspete;
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor;
- evitarea consumului alimentelor ușor perisabile;
- evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei;
- evitarea circulației în perioadele de vârf ale caniculei, iar dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din fibre naturale, precum și pălării de protecție pe cap;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului.

Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Recomandări pentru persoanele care prin natura activității lor depun un efort fizic deosebit

- dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să se evite excesul de efort în vârfurile 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 corespunzătoare, 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 fibre naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

Recomandări pentru angajatori cu scopul ameliorării condițiilor de muncă:

- reducerea intensității ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite.

Recomandări pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului de protecție individual.