

# 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

**Accesați site-ul fiipregatit.ro pentru mai multe informații!  
Informați-vă! Protejați-vă!**

# 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

**Accesați site-ul fiipregatit.ro pentru mai multe informații!  
Informați-vă! Protejați-vă!**



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.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA MEHEDINTI**  
Compartimentul Promovarea Sanatatii



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.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA MEHEDINTI**  
Compartimentul Promovarea Sanatatii

### *Recomandari pentru populatia generala*

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11– 18!
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura exterioară! Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius!
- c) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință/la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine)!
- d) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din țesături naturale, de culori deschise!
- e) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă!
- f) Beți zilnic 1,5 - 2 litri lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete!
- g) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă!
- h) Nu consumați băuturi alcoolice (inclusiv bere sau vin) și evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece sunt diuretice și favorizează deshidratarea!
- i) Consumați preponderent fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; se vor consuma numai alimente proaspete, din magazine autorizate și care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor! Se vor evita alimentele ușor perisabile. Aveți mare grijă la păstrarea/depozitarea alimentelor!
- j) Evitați activitățile în exterior, care necesită consum mare de energie (sport, gradinarit, etc)!
- k) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită!
- l) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe în vârstă/cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate!

### *Recomandari pentru populatia generala*

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11– 18!
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura exterioară! Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius!
- c) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință/la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine)!
- d) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din țesături naturale, de culori deschise!
- e) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă!
- f) Beți zilnic 1,5 - 2 litri lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete!
- g) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă!
- h) Nu consumați băuturi alcoolice (inclusiv bere sau vin) și evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece sunt diuretice și favorizează deshidratarea!
- i) Consumați preponderent fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; se vor consuma numai alimente proaspete, din magazine autorizate și care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor! Se vor evita alimentele ușor perisabile. Aveți mare grijă la păstrarea/depozitarea alimentelor!
- j) Evitați activitățile în exterior, care necesită consum mare de energie (sport, gradinarit, etc)!
- k) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită!
- l) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe în vârstă/cu dizabilități, interesandu-vă de starea lor de sănătate!

### *Recomandări pentru sugari și copiii mici*

- a) Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căderea, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b) Nu trebuie introduse alimente noi în sistemul de alimentație avut până în acel moment
- c) Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta de cate ori sugarul solicită;
- d) Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainuțe din materiale textile vegetale comode;
- e) Nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciulița pe cap;
- f) Copiii vor primi apă plată sau cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- g) mamele ce alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără conservanți. Se va evita consumul de cafea/alcool, vor menține o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală;
- h) la cel mai mic semn de suferință al copilului/mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- i) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă pentru copil și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hainuțe/scutece curate, uscate iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia: copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara la culcare, în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie;
- j) copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- k) Nu uitați copiii în mașini!!!

### *Recomandări pentru sugari și copiii mici*

- a) Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căderea, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b) Nu trebuie introduse alimente noi în sistemul de alimentație avut până în acel moment
- c) Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta de cate ori sugarul solicită;
- d) Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainuțe din materiale textile vegetale comode;
- e) Nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciulița pe cap;
- f) Copiii vor primi apă plată sau cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- g) mamele ce alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără conservanți. Se va evita consumul de cafea/alcool, vor menține o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală;
- h) la cel mai mic semn de suferință al copilului/mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- i) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă pentru copil și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hainuțe/scutece curate, uscate iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia: copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara la culcare, în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie;
- j) copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- k) Nu uitați copiii în mașini!!!