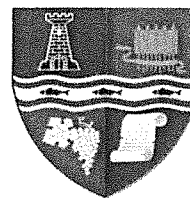


ROMÂNIA  
JUDEȚUL BIHOR  
COMUNA CRÎȘTIORU DE JOS  
Sediul : - localitatea Crîștioru de Jos, nr.16 , comuna Crîștioru de Jos, județul Bihor  
cod fiscal 4839987  
cod poștal 417215 tel. / fax. – 0259 / 353604 ,  
e – mail registratura@ primariacristiorudejos.ro



Compartimentul Protecția Mediului și Protecție Civilă  
NR . 2186 DIN 15.07.2024

## Recomandări pentru perioadele cu temperaturi extreme

**Pentru prevenirea incidentelor în această perioadă cu temperaturi extreme, se recomandă populației să asculte sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18.**

1. In perioadele de caniculă este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Trebuie să consumăm un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
2. Medicii ne sfătuiesc să consumăm în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. Este bine de știut că o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.
3. Nu trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. Este obligatorie evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
4. Pe parcursul zilei este bine să facem dușuri calde, fără a ne șterge de apă, iar dacă avem aer condiționat, aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
5. Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise

6. Este de evitat activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc) și trebuie avută grija persoanelor vârstnice, a copiilor, persoanelor cu dizabilități oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită.

### **Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe**

---

- 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.

### **Recomandari pentru prevenirea apariției de imbolnaviri în rândul copiilor**

---

- **Pentru sugari și copiii mici**
  - realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer,
  - sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă,
  - se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită,
  - copilul va fi îmbrăcat lejer, cu haine din materiale textile vegetale comode,
  - nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi,
  - copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate,
  - mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți. Se va

evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igienă generală.

- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau 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 mama. Copilul va fi ținut cu hainute sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbaiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

### **Recomandari pentru persoanele varstnice și cu afecțiuni cronice**

---

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăus de conservanți
- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete,
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei,
- se va evita circulația în perioadele de varf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și palariu 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, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dusuri pe zi.

## **Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit**

---

- acestia vor încerca dozarea efortului în functie de perioadele zilei încercand se evite excesul de efort în varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii,
- se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaos de conservanti,
- este total contraindicat consumul de cafea si alcool în aceasta perioada,