

MĂSURI**de prevenire a efectelor periculoase pentru sănătatea populației
în PERIOADELE CANICULARE**

1. Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea în exterior cu repausul în spațiile dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice, etc.);
2. Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, precum și efortul fizic intens între orele 11:00 - 18:00!
3. Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare!
4. Consumați zilnic 1,5 - 2 litri de lichide (apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe de soc, mușețel, urzici), nu prea reci!
5. Consumați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă)! Mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică!
6. Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare!
7. Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală!
8. Nu consumați alcool! Alcoolul vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
9. Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități) interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie!
10. Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme!
11. Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră!
12. Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
13. Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se vor reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se vor alterna efortul dinamic cu cel static, precum și perioadele de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

MĂSURI de autoprotecție în caz de FURTUNĂ

I. ÎNAINTE DE FURTUNĂ:

- Întrerupeți orice activități în aer liber!
- Intrați în locuință, într-o construcție ori într-un autoturism (deși este posibil să fiți rănit în cazul în care trăsnetul lovește autoturismul, sunteți mai protejat în interiorul vehiculului decât în exterior)!
- Închideți ferestrele și ușile!
- Evitați dușurile ori sălile de băi! Conductele fixe ale instalațiilor pot conduce electricitate;
- Utilizați telefoanele cu fir doar în situații de urgență! Telefoanele fără fir ori mobilele sunt sigure în utilizare;
- Deconectați aparatele și alte echipamente electrice precum computerele și aparatele de aer condiționat! Acestea pot fi defectate ca urmare a descărcărilor electrice atmosferice.

II. ÎN TIMPUL UNEI FURTUNI:

- Atunci când simțiți că părul vi se ridică, acesta este un indiciu că există pericolul unui fulger;
- Așezați-vă ghemuit la pământ! Puneți-vă mâinile pe urechi și cap, iar capul între genunchi!
- Faceți-vă o țintă cât mai mic posibilă și reduceți contactul cu pământul!
- Nu vă întindeți pe pământ!
- Evitați obiectele înalte, precum un copac înalt izolat în arie deschisă, câmpuri, plaje sau o ambarcațiune pe apă, orice obiecte metalice precum utilaje agricole, echipamente de fermă, motociclete, biciclete, etc.!
- Evitați drumurile inundate (mers, șofat)! Un curent de apă adânc de doar 15 cm te poate dezechilibra, iar unul adânc de peste 30 cm poate lua un autoturism;
- Dacă vă aflați în pădure, căutați adăpost într-o zonă cu copaci mai puțin înalți!
- Dacă vă aflați într-o zonă deschisă, mergeți spre o zonă joasă, precum o vale!
- Dacă sunteți pe un lac, ajungeți la mal de urgență și adăpostiți-vă imediat!

III. DUPĂ FURTUNĂ:

- Aveți grijă la firele de curent căzute (mai ales în apă), poduri avariate parțial sau total, arbori sau clădiri afectate de furtună!
- Dacă ați identificat persoane inconștiente, lovite de trăsnet, solicitați imediat ajutor medical la numărul de urgență 112! Persoanele lovite de trăsnet pot suferii arsuri, leziuni neurologice sau paralizia mușchilor respiratori, fapt ce poate provoca stop cardio-respirator;
- Dacă sunteți instruit în acest sens, aplicați procedurile de resuscitare cardio-respiratorie (compresiuni toracice externe și ventilație artificială)!