

Ministerul Sănătății - Recomandări de urmat în perioada caniculară

Publicat la: 16 iulie 2024



Ministerul Sănătății - **Recomandări de urmat în perioada caniculară**

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**.



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 sânului**.

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.

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

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 SĂNĂTĂȚII

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**.

Mentținerea cu rigurozitate a **igienei personale**.