

Multi sunt cei care se bucura de soare si de vremea calda, insa trebuie sa se asigure ca o fac fara a se pune in pericol. Oamenii sunt influentati diferit de caldura si de radiatia ultravioleta, unii fiind mai vulnerabili decat altii (copiii, persoanele in varsta, gravidele si bolnavii cu afectiuni cronice, in special cardiace si respiratorii sunt printre cei cu risc mai mare). Supraexpunerea la soare, inasa, afecteaza pe toata lumea si poate determina de la arsuri superficiale pana la cancer de piele. Nu este nevoie sa fie foarte cald pentru ca indicele UV (o masura a cat de puternica este radiatia ultravioleta intr-un anumit loc, intr-o anumita zi) sa fie ridicat.

Asigurati-va ca sunteti pregatiti!!!

Inaintea perioadelor cu temperaturi extreme:

- asigurati-va ca aveti suficiente lichide la dispozitie.

In timpul perioadelor cu temperaturi extreme:

- tineti geamurile expuse spre soare inchise si perdelele sau jaluzelele trase pentru a impiedica pe cat posibil caldura de afara sa patrunda in casa si sa limitati astfel cresterea temperaturii in locuinta;
- noaptea mentineti camera in care dormiti bine ventilata (deschideti geamurile pentru a se crea curenti de aer).
- racirea din cursul noptii este necesara pentru a permite organismului sa se refaca;
- faceti dusuri/bai dese si/sau stropiti-va frecvent cu apa (la temperatura camerei), fara a va sterge ulterior;
- evitati efortul excesiv, mai ales daca acesta ar avea loc in aer liber;
- beti multe lichide (chiar daca nu va este sete), dar nu alcool pentru ca acesta deshidrateaza puternic organismul.
- cantitatea de lichide recomandata zilnic este intre 1,5 si 2 litri.
- in perioadele de caniculă se recomandă chiar consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute;
- evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- pentru o buna hidratare consumati fructe, legume proaspete si iaurt;
- mancati normal, lipsa hranei poate amplifica problemele de sanatate;
- daca sunteti la volan, mentineti vehicolul bine ventilat pentru a evita moleseala;
 - beti multe lichide si faceti regulat pauze;
 - daca aveti vecini in varsta sau cu probleme de sanatate vizitati-i zilnic pentru a-i ajuta in caz de nevoie;
 - daca sunteti nevoiti sa iesiti din casa, evitati perioada cea mai calda a zilei, adica intre orele 11 si 15 si mergeti, pe cat posibil, pe la umbra;
 - nu folositi ventilatorul la temperaturi care depasesc 32 de grade Celsius;
 - aparatul de aer conditionat se regleaza la o temperatura mai mica cu 5 grade Celsius fata de temperatura ambientala;
 - folositi cat mai putin posibil aragazul si aparatura electro-casnica;
 - nu lasati copiii sau animalele inchise in masina. Chiar si in zilele mai racoroase, soarele intens poate determina o incalzire puternica a interiorului vehicolului.

Inainte de a va expune la soare:

- folositi o crema pentru protectie solara, adecvata tipului dumneavoastra de piele;

In timpul expunerii la soare:

- purtati haine lejere si ample, din fibre naturale, de culoare deschisa, ochelari de soare si palarie cu boruri mari;
- reaplicati regulat crema pentru protectie solara;
- evitati expunerea prelungita la soare intre orele 11 - 18.

- **Masuri ce trebuiesc luate de catre angajatori**

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice;
- asigurarea ventilatiei la locurile de munca;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus in locuri umbrite, cu curenti de aer.

Pentru mentinerea starii de sanatate a angajatilor:

- asigurarea unei cantitati adecvate de apa, cate 2 - 4 litri/persoana/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protectie;
- asigurarea de dușuri.