

Canicula – cum să ne comportăm în zilele toride de vară

Canicula este definită ca fiind căldura dogoritoare specifică zilelor foarte calde de vară, arșiță. Canicula, efectele ei asupra mediului și oamenilor dar și măsurile de protecție ce trebuie adoptate în perioadele extrem de călduroase ale anului ar trebui să reprezinte una dintre preocupările predominante ale oamenilor în perioada verii.

Efectele caniculei se fac simțite cu mai mare intensitate în mediul urban, întrucât construcțiile înalte din centrul orașului opresc circulația naturală a aerului, iar pe străzile înguste se acumulează și alte gaze toxice, provenite în special de la mașini.

De aceea, în perioadele caniculare este recomandată udarea principalelor căi rutiere din oraș, ridicarea într-un ritm mai alert a gunoaielor menajere și asigurarea spațiilor verzi și a împăduririlor. În perioadele cu temperaturi foarte ridicate, riscul producerii unor situații de urgență cum sunt bolile, epizootiile, crește semnificativ, de aceea este necesară adoptarea unor măsuri suplimentare de igienă și de protecție a organismului, astfel:

- se recomandă consumul a 2-4 litri de lichide pe zi;**
- este de evitat consumul de grăsimi, carne, alcool și cafea;**
- consumați cât mai multe legume și fructe;**
- procurați alimentele numai din locurile autorizate, care dispun de condiții tehnice și sanitare pentru comercializare;**
- legumele și fructele trebuie spălate în două ape înainte de a fi consumate;**
- limitați pe cât posibil expunerea la soare;**
- este recomandată utilizarea umbrelei și a ochelarilor de soare pe timpul deplasărilor, portul hainelor deschise la culoare și acoperirea capului;**
- pe timpul deplasărilor prin căldură, sa aveți la dumneavoastră o sticlă cu apă;**
- nu consumați lichide foarte reci;**
- petreceți cât mai mult timp în spații umbrite, răcoroase;**
- închideți ferestrele pe timpul zilei, aerisiți încăperile pe timpul nopții;**

- efectuați dușuri scurte, de câteva ori pe zi;
- respectați cu strictețe regulile de igienă;
- reducerea duratei zilei de lucru sau eşalonarea zilei de lucru până la ora 11.00 și după ora 17.00;

Canicula poate provoca incendii sau poate întreține incendiile de pădure provocate de neglijența omului. Pentru prevenirea incendiilor pe timp de caniculă se vor respecta următoarele reguli:

- Se interzice aruncarea țigărilor aprinse la întâmplare, în special în zonele cu vegetație uscată, în miriști sau în apropierea depozitelor de furaje etc.;
- Se interzice folosirea chibriturilor, lumânărilor, lămpilor de iluminat cu petrol în depozite de furaje, grajduri, magazii, poduri;
- Este interzisă folosirea flăcării pentru verificarea etanșeității buteliei;
- Este interzisă depozitarea de materiale lemnoase, furaje sau alte materiale combustibile sau inflamabile în podurile clădirilor;
- Este interzisă folosirea afumătorilor improvizate;
- Păstrați chibriturile, brichetele și alte surse de foc în locuri în care copiii nu au acces;

Înlăturați orice curiozitate a copiilor în legătură cu focul explicându-le cu răbdare pericolul pe care acesta îl reprezintă pentru viața lor. Canicula reprezintă una din cele mai importante amenințări ale naturii în zilele noastre. De aceea, se impune cunoașterea temeinică a riscurilor și fenomenelor conexe acestora în scopul protecției bunurilor și a vieții și acceptarea capriciilor vremii, cu care suntem nevoiți să conviețuim și de care, într-o perspectivă mai largă, putem ajunge chiar să ne folosim în beneficiul nostru.