

INFORMARE EFECTE CANICULA

Publicat la: 26 iulie 2022

RECOMANDĂRI pentru populația generală

Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18.

Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.

Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius.

Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (magazine, spații publice, cinematografe).



MINISTERUL SĂNĂȚII



MINISTERUL SĂNĂȚII

Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.

Purtați pălării de soare, haine lejere și largi, din fibre naturale, de culori deschise.

Beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute.

Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.



Evitați băuturile cu conținut ridicat de **cofeină** (cafea, ceai, cola) sau de **zahăr** (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt **diuretice**.

Consumați **fructe și legume** proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.

O **doză de laurt** produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Evitați **activitățile** în exterior care necesită un consum mare de energie (**sport, grădinarit, etc.**).

Aveți grijă de persoanele dependente de voi (**copii, vârstnici, persoane cu dizabilități**) oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

Păstrați contactul permanent cu **vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă** sau cu **dizabilități**. Interesați-vă de starea lor de sănătate!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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.



RECOMANDĂRI pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul **COPILOR**

Pentru sugari și copiii mici



Realizarea **unui ambient cât mai normal**, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.

Nu se recomandă introducerea de **alimente noi** în alimentația suganilor.

Se va realiza **hidratarea corespunzătoare**, iar pentru sugari, mama va alăpta **ori de câte ori sugarul solicită**.

Copilul va fi **îmbrăcat lejer**, cu hăinuțe din materiale textile și **nu va fi scos din casă** decât în afara perioadelor caniculare din zi.

Copiii vor primi **apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete** și foarte bine spălate.



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 sânelui.

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 hâinuțe 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.

Pentru copiii aflați în tabere



Se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare.

Alimentele trebuie să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete.

Se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor.

Locurile de joacă trebuie amplasate la umbră, iar activitățile copiilor se vor desfășura în afara orelor de caniculă.

Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului.

RECOMANDĂRI pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice



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.



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**.

RECOMANDĂRI pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un **efort fizic deosebit**



Se va încerca **dozarea efortului** în funcție de perioadele zilei și se va **evita excesul de efort** în vârf de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la **stoparea activității**.

Se va asigura hidratarea **corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice**, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă **fără adaos de conservanți**.

Este **total contraindicat** consumul de **cafea și alcool** în această perioadă.

Utilizarea unui **echipament corespunzător**, din materiale naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI pentru **angajatori**



Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- ✓ Asigurarea ventilației la locurile de muncă.
- ✓ Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- ✓ Asigurarea necesarului de apă potabilă, 2 - 4 litri/persoană/schimb.
- ✓ Asigurarea echipamentului individual de protecție.
- ✓ Asigurarea de dușuri.

RECOMANDĂRI generale pentru situațiile de **COD ROȘU**



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**.