



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ SUCEAVA
720223, SUCEAVA, Str. Scurtă, Nr. 1A,
Telefon: 0230/514557;0330/401136-7;0330/401436-7 Fax: 0230/515089
COD FISCAL 4244920,CONT RO63TREZ59120E365000XXXX, TREZ SUCEAVA
e-mail: dspsv@dspsv.ro web: www.dspsv.ro
Operator date cu caracter personal nr.33948



COMUNICAT DE PRESĂ

Recomandări caniculă

I. **Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme:**

1. **Recomandări pentru populația generală**

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- g) Beți zilnic între 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.
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesând-vă de starea lor de sănătate.

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.

2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

2.1 Pentru sugari și copiii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de căldura, umiditate excesiva și curenți de aer.
- b) nu se recomandă introducerea de alimente noi în alimentația sugarilor
- c) se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de cate ori sugarul solicita
- d) copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode
- e) copiii vor primi apa, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate
- f) mamele care alăptează trebuie sa se hidrateze corespunzător cu apa plata sau apa cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grija sa mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală
- g) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- h) atenție deosebita se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cat și pentru mama. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasa 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 locala ori de cate ori este nevoie.
- i) copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apa la temperatura camerei.

2.2. Pentru copiii aflați în tabere

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare,
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena și sa fie proaspete.
- se va avea grija de hidratarea corespunzătoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheați, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, în afara orelor de canicula având capul protejat de pălăriuțe.
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

3. **Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice**

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzătoare cu apa plata sau apa cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți
- c) limentația va fi predominat din legume și fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile
- e) se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoara din materiale vegetale precum și pălăriuța de protecție pe cap
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio- vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale

4. **Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit**

- a) aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând se evite excesul de efort în vârfurile de canicula. Daca valorile de căldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți
- c) este total contraindicat consumul de cafea și alcool în aceasta perioadă.
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive

5. **Recomandări pentru angajatori :**

5.1. **Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:**

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

5.2. **Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:**

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 – 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. **Recomandări pentru situațiile de cod roșu :**

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu va deplasați între orele 11.00-17.00
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi
- nu consumați alcool
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-va medicamentele în mod regulat, cu multa apa,
- nu scoateți copii sub 3 ani afara 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.

DIRECTOR EXECUTIV,

Ec. Dan



Asistent medical,
Zica AGA

Handwritten signature in blue ink.