

COMUNICAT DE PRESA

Ca urmare a avertizarilor meteorologice ale ANM pentru perioada urmatoare privind inregistrarea de temperaturi crescute ,

Directia de Sanatate Publica face urmatoarele recomandari:

Recomandari generale.

- Evitarea pe cat posibil a expunerii prelungite la soare intre orele 11.00 – 18.00.
- Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;
- Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice);
- Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
- Beti zilnic intre 1,5 – 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar cu apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute;
- Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
- Evitati bauturile cu un continut ridicat de cofeina (cafea, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;
- O doza de iaurt produce aceiasi hidratare ca si un pahar cu apa;
- Evitati activitatile din exterior care necesita consum mare de energie(sport, gradinarit, etc);



- Cum putem sa limitam cresterea temperaturii in locuinta
- Inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele /draperiile;
 - Tineti jaluzelele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;
 - Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta;
 - Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;
 - Inchideti orice aparat electro-casnice de care nu aveti nevoie.



Recomandari pentru prevenirea imbolnaviri la copii

- Realizarea unui ambient fara caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- nu se recomanda introducerea de alimente noi in alimentatia sugarilor;
- se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
- copilul va fi imbracat lejer, cu haine din materiale textile si nu va fi scos din casa in perioadele caniculare;
- copiii vor primi apa, ceai foarte slab indulcit, fructe proaspete si foarte bine spalate;
- mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale. Se va evita consumul de cafea sau alcool si vor mentine o igiena riguroasa a sanului si generala;
- la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica;
- o atentie deosebita se va acorda igienei pielii copilului. In acest sens copilul va fi imbait cel putin odata pe zi , si obligatoriu seara inainte de culcare.
- copiilor li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.



Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice.

- crearea unui ambient care nu suprasolicita capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzatoare cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe ;
- alimentatia va fi predominant formata din legume si fructe;
- se vor consuma alimente proaspete din magazine care dispun de instalatii frigorifice pentru pastrare. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile;
- se recomanda evitarea consumului de alcool si cafea in timpul caniculei;
- se va evita circulatia in perioada de varf a caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara si protectie pentru cap;
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este important ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune, sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente.



Recomandari pentru persoanele care desfasoara activitati fizice sustinute.

- acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand sa evite excesul de efort in varful caniculei. Daca valorile de temperatura inregistrate sunt foarte mari, se va intrerupe activitatea;
- se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe.
- este contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si protectie pentru cap.



Recomandari pentru angajatori

- reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice;
- asigurarea ventilatiei la locul de munca;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus in locuri umbrite, ventilate;
- asigurarea necesarului de apa potabila, 2-4 litri/ persoana/ shimb;
- asigurarea echipamentului individual de protectie;
- asigurarea de dusuri.



In cazul aparitiei unor simptome ca: dureri de cap, ameteli, senzatie de vomă, dureri abdominale, scaune diareice dupa supraexpunere la soare, adresati-va imediat medicului.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

AVERTIZARE DE CANICULĂ

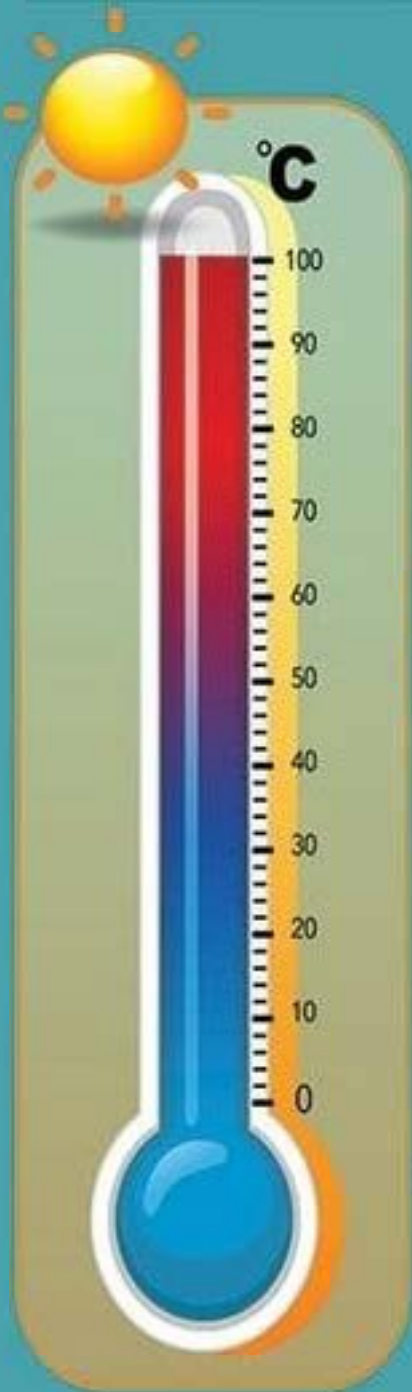


MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Canicula

Sfaturi utile:



Fii mereu hidratat



Mănâncă suficient



Evită efortul fizic



Nu consuma alcool



Ferește-te de soare



Păstrează răcoare
în casă





BENEFICIILE CREMEI CU FACTOR DE PROTECȚIE SOLARĂ

Protejează pielea
împotriva
radiațiilor UV

Reduce semnele
de îmbătrânire

Previne
hiperpigmentarea
pielii



Previne arsurile
solare

Reduce riscul
aparitiei
cancerului de
piele



CANICULA ȘI BĂTRÂNII



Persoanele în vârstă

Ei sunt printre cei care suferă cel mai mult în timpul perioadelor caniculare



15 minute

Atât durează pentru ca temperatura unui vârstnic să atingă 41 de grade când se produce șocul termic



39,5 grade:

Este temperatura la care organismul poate fi afectat grav dacă nu se iau măsuri

DE CE SUNT AFECTAȚI BĂTRÂNII DE CANICULĂ?



Organismul persoanelor în vârstă se adaptează mai greu la schimbările de temperatură



Persoanele în vârstă suferă, de obicei, de boli cronice și iau tratamente medicamentoase care le slăbesc organismul în timpul caniculei. Însă, **NU** trebuie să întrerupă tratamentul!



Persoanele care locuiesc singure nu cunosc sau ignoră semnele șocului termic

SFATURI UTILE ÎMPOTRIVA CANICULEI

PLANIFICĂ ZIUA:

nu ieșiți din case la ore de vârf
petreceți 2-3 ore pe zi într-un spațiu cu aer condiționat (mall, supermarket)

SIMPTOME:

temperatură peste 39
durere de cap
amețeală
greață
confuzie

CERE AJUTOR:

în cazul în care prezentați simptomele unui șoc termic, cereți ajutorul unui medic

DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

CANICULA ȘI COPIII



**NICIODATĂ
NU LĂSAȚI COPIII
SINGURI ÎN MAȘINĂ**



**În timpul caniculei,
în mașină
temperatura poate
fi mortală!**

Temperatura exterioară 26 grade Celsius



După
20 de minute



După
40 de minute



După
60 de minute

- ! pe timpul caniculei, **copiii sunt cei mai vulnerabili** din cauză că temperatura lor corporală crește de trei până la cinci ori mai repede decât la un adult.
- ! când temperatura corporală a unui copil atinge 40 de grade Celsius, organele interne încep să cedeze, iar **la 41,6 grade poate surveni decesul.**
- ! în soare, **mașinile se încălzesc foarte repede**, de aceea se pot petrece tragedii mai repede decât vă imaginați.

DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

112 ANGES



Ce este indicele UV și cum ne protejăm?

1 2	Scăzut
3 4 5	Moderat
6 7	Ridicat
8 9 10	Foarte ridicat
11+	Extrem

Aplicați creme cu factor de protecție solară și purtați ochelari de soare cu protecție UV.



Luată măsuri de protecție! Dacă ieșiți afară, acoperiți zonele pielii expuse și stați la umbră atunci când soarele este mai puternic.



Evitați expunerea la soare în intervalul orar 10:00 - 16:00 și stați mai mult la umbră sau în spații cu aer condiționat, în această perioadă. Protejați-vă de soare purtând îmbrăcăminte adecvată, ochelari de soare, pălărie și folosind creme cu factor de protecție solară.



Limitați pe cât posibil expunerea la soare în intervalul orar 10:00 - 16:00. Stați la umbră sau în spații cu aer condiționat, purtați pălăria, ochelari de soare și folosiți creme cu factor de protecție solară.



Evitați activitatea în aer liber în timpul prânzului! Stați la umbră sau în spații cu aer condiționat! Cămașa, pălăria și crema cu factor de protecție solară sunt obligatorii!

