



## Informare efecte temperaturi extreme și radiații ultraviolete

**Căldura extremă este definită ca o perioadă de căldură și umiditate ridicată, cu temperaturi peste 32.2°C timp de 2-3 zile<sup>1</sup>.**

**Căldura excesivă reprezintă un pericol pentru mediu și sănătate.** Stresul termic este cauza principală a deceselor cauzate de variațiile termice, acesta putând exacerba bolile cardiovasculare, diabetul, afecțiunile mintale, astmul și poate crește riscul de accidente și transmitere a unor boli infecțioase.

Vulnerabilitatea la căldură este determinată atât de factori fiziologici, cum ar fi vârsta (bătrânii, sugarii și copiii) și starea de sănătate (prezența afecțiunilor cronice), cât și de factori de expunere, cum ar fi ocupația (de exemplu: lucrul în aer liber sau în zone fără ventilație sau aer condiționat) și condițiile socio-economice (de exemplu: persoane fără adăpost, condiții de locuit inadecvate, fără posibilitate de a răci încăperile).<sup>2</sup>

Mortalitatea cauzată de căldură pentru persoanele cu vârsta peste 65 de ani a crescut cu aproximativ 85% între 2000–2004 și 2017–2021<sup>2</sup>. În Europa, în vara anului 2022, s-a înregistrat un număr de aproximativ 61 672 de decese cauzate de căldură<sup>3</sup>.

În același timp, expunerea prelungită la radiațiile ultraviolete (UV) poate produce leziuni ale pielii expuse (arsuri), iar pe termen lung, prin expunere cumulată, poate determina leziuni maligne cutanate.

### **RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN CAZ DE CANICULĂ**

#### **Evitați căldura!**

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită și directă la soare în intervalul orar 11 – 18 și utilizați creme de protecție pe zonele corpului expuse razelor solare.
- Evitați activitățile de exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții, etc) în perioadele cu temperaturi foarte mari. Eventual puteți desfășura aceste activități în perioadele din zi în care temperaturile sunt mai scăzute.
- Stați la umbră. Amintiți-vă că temperaturile percepute la soare pot fi cu 10-15 °C mai mari.
- Petreceți 2-3 ore din timpul zilei într-un loc răcoros.
- Rămâneți la curent cu avertismentele oficiale privind perioadele de caniculă.
- Păstrați legătura cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau care au probleme de sănătate, interesându-vă de starea lor de sănătate.



## **Păstrați-vă locuința răcoroasă!**

- Păstrați ferestrele închise în perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință și acoperiți-le cu jaluzele sau obloane pentru a bloca lumina directă a soarelui.
- Deschideți ferestrele după lăsarea întunericului (când temperatura exterioară este mai mică decât temperatura interioară) pentru a vă răcori casa.
- Opriți funcționarea a cât mai multe dintre aparatele electro-casnice din locuință, dacă nu aveți nevoie de acestea.
- Utilizați ventilatoare electrice numai când temperaturile sunt sub 40 °C. La temperaturi peste 40 °C ventilatoarele vor încălzi corpul.
- Dacă utilizați aer condiționat, setați termostatul la 27 °C și porniți un ventilator electric - acest lucru va face ca în camera aerul să se simtă mai rece cu 4 °C. Astfel se poate face economisi până la 70% din factura de energie electrică pentru răcire.
- Amintiți-vă că poate fi mai răcoare în aer liber, la umbră.

## **Evitați supra-încălzirea corpului și deshidratarea!**

- Folosiți îmbrăcăminte ușoară, lejeră și amplă, din fibre naturale, pe cât posibil de culori deschise, purtați pălării de soare și ochelari de protecție solară atunci când faceți deplasări în exterior.
- Scădeți-vă temperatura corpului prin efectuarea de dușuri sau înbăiere cu apă răcoritoare.
- Udați-vă pielea folosind o cârpă umedă, spray sau îmbrăcăminte udă ușoară.
- Beți apă în mod regulat, fără a aștepta să apară senzația de sete pentru a vă hidrata adecvat (1 cană de apă pe oră și cel puțin 2-3 litri pe zi).
- Evitați expunerea directă la soare în orele de vârf, căutați umbră sau rămâneți în casă. Umbra poate reduce căldura cu mai mult de 10 °C.
- Protejați sugarii și copiii. Nu acoperiți niciodată un cărucior/cărucior pentru bebeluși cu țesătură uscată – acest lucru îl face mai fierbinte în interiorul căruciorului. În schimb, utilizați o cârpă umedă, subțire și reudați după cum este necesar pentru a scădea temperatura. Combinați cu un ventilator portabil pentru o răcire și mai mare.
- Evitați consumului de alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile care au conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola, energizante) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase).
- Evitați alimentele fierbinți și pe cele greu digerabile.
- Creșteți consumul de legume și fructe proaspete cu un conținut ridicat de apă, precum castraveții și roșiile, pepenele galben, roșu, prunele.
- Nu lăsați niciodată copiii sau animale în vehicule parcate pentru o perioadă de timp, deoarece temperaturile pot deveni rapid periculos de ridicate.<sup>4</sup>



## **Protejați copiii!**

### **Măsuri de protecție a nou-născuților și a sugărilor cu vârsta sub 6 luni împotriva radiațiilor UV**

- Copiii cu vârsta sub 6 luni nu ar trebui expuși la lumina directă a soarelui.
- Utilizați îmbrăcăminte de protecție ușoară și lejeră, care acoperă brațele și picioarele copilului.
- Protejați întotdeauna capul, fața, urechile și gâtul copilului cu o pălărie cu boruri largi.
- Puteți utiliza ochelari de soare cu protecție UVA/UVB pentru bebeluși.
- Evitați plimbările în intervalul orar 11-18 și pentru plimbare alegeți zonele cu umbră.

### **Măsurile de protecție a sugărilor cu vârsta 6 -12 luni împotriva radiațiilor UV**

- Se aplică toate metodele de protecție descrise mai sus iar la această vârstă se pot folosi la bebeluși produsele de protecție solară cu destinație specială pentru pielea sugărilor.

### **Măsurile de protecție a copiilor mici împotriva radiațiilor UV**

- Protejarea de soare a copiilor mici necesită multă atenție și efort.
- Este important să educați atât copiii cât și persoanele care îi îngrijesc în ceea ce privește măsurile de protecție necesare.
- Se aplică toate metodele de protecție descrise mai sus referitoare la măsurile de protejare a corpului, ochilor și a capului, a intervalului orar dedicat plimbărilor și jocului în parc în zone cu umbră.

#### Referințe:

1. <https://www.ready.gov/heat>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25252745/>
3. <https://www.lancetcountdown.org/data-platform/health-hazards-exposures-and-impacts/1-1-health-and-heat/1-1-5-heat-and-sentiment>
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>

# Canicula

Sfaturi utile:

Fii mereu hidratat



Mănâncă suficient



Evită efortul fizic



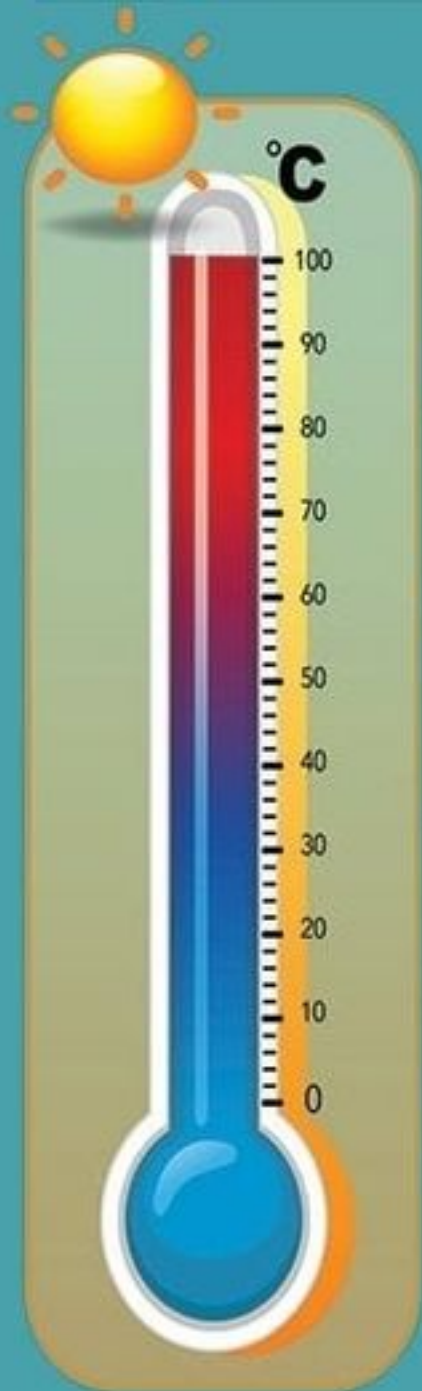
Nu consuma alcool



Ferește-te de soare



Păstrează răcoare  
în casă





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.



# 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.



## 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.



Luați 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!



# RECOMANDARI IN CAZ DE CANICULA

## CONSUMAȚI:

- fructe și legume proaspete cu conținut ridicat de apă (pepene, prune, castraveți, roșii);
- între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete.



## EVITAȚI:

- pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 - 18.00;
- activitățile în exterior, în special pe cele care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc);
- băuturile cu un conținut ridicat de cofeină sau de zahar (cafea, ceai, bauturi carbogazoase).

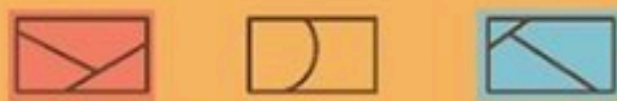


## NU CONSUMAȚI ALCOOL

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

## AVEȚI GRIJĂ

de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le lichide în mod regulat.



PĂSTRAȚI CONTACTUL PERMANENT CU VECINI, RUDE, CUNOȘTINȚE CARE SUNT ÎN VÂRSTĂ SAU CU DIZABILITĂȚI, ÎNTERESÂNDU-VĂ DE STAREA LOR DE SĂNĂTATE.



PURTAȚI PĂLĂRII DE SOARE, HAINE LEJERE ȘI AMPLE, DIN FIBRE NATURALE, DE CULORI DESCHISE ȘI ÎNCERCAȚI SĂ PETRECEȚI CÂT MAI MULT TIMP ÎN SPAȚII CLIMATIZATE

PE PARCURSUL ZILEI, FACEȚI DUȘURI CĂLDUȚE, FĂRĂ A VĂ STERGE DE APĂ





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# AVERTIZARE DE CANICULĂ



MINISTERUL  
SĂNĂȚĂȚII