

**I. RECOMANDARI CADRU PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN
TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME :**

(conform Ordinului Ministerului Sănătății nr. 1168/23.06.2008

Privind aprobarea componentei și atribuțiilor Comitetului tehnic central și comitetelor
judetene/municipiului București de coordonare a măsurilor de intervenție în situațiile de
urgență determinate de calamități naturale (caniculă)

1) Recomandari 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, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- ✓ Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- ✓ Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- ✓ 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.
- ✓ 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 cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- ✓ Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- ✓ O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- ✓ Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, 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, interesându-vă de starea lor de sănătate.

2) Recomandari pentru prevenirea apariției de imbolnaviri în rândul copiilor:

2.1 Pentru sugari și copiii mici

- ❖ realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de cadura, umiditate excesivă și curenți de aer.
- ❖ sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă

- ❖ se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita
- ❖ copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainuțe din materiale textile vegetale comode
- ❖ nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu căciulita pe cap
- ❖ copiii vor primi apa plată sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- ❖ mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plată sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe facute în casă fara adaus de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igiena riguroasă a sânului și evident igiena generală;
- ❖ la cel mai mic semn de suferința al copilului sau 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 hăinuțe sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi îmbaiat cel puțin odata pe zi, și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de cate ori este nevoie.
- ❖ copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apa la temperatura camerei.

3) *Recomandari pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:*

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratare corespunzatoare cu apa plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți;
- alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete;
- 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;
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi îmbracaminte usoară din materiale vegetale precum și pălariuța de protecție pe cap;
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util 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;
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

4) *Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit*

- aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în vârfurile 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 corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

5) Recomandari pentru angajatori :

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.
- ❖ 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. Recomandari pentru situatiile de cod rosu :

- ✓ 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-va medicamentele în mod regulat, cu multă apă,
- ✓ 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.

**SEF SERVICIU VOLUNTAR
PENTRU SITUATII DE URGENTA
VLADUTESCU LUDOVIC**



Nesecret
3 / 4

