
SERVICIUL DE CONTROL ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ

Control unități și servicii de sănătate

Compartimentul Situații de Urgență și Managementul Asistenței Medicale de Urgență și Evenimente Speciale

Recomandări pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme – CANICULĂ

În conformitate cu Ordinul MS nr.1168/2008, pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenția rapidă în cazul apariției perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcție de codurile meteorologice și intensitatea măsurilor adoptate:

- a) Codul verde (< 35°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – nu sunt necesare masuri specifice, sistem de veghe sezonieră
- b) Codul galben (35 - 38°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile specifice de alertă
- c) Codul portocaliu (35 - 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă 3
- d) Codul roșu (> 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare

I. Recomandări generale pentru populație

- 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) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise ;
- d) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă ;
- e) 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 minute ;
- f) Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii ;
- g) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina(cafea,ceai verde sau negru,cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice ;
- h) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu,prune,castraveți ,roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă ;
- i) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă ;
- j) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc) ;
- k) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) , oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită ;
- l) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude ,cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate ;

m) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuință :

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzele și/sau draperiile ;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință ;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea sau 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.

II. Recomadări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul sugurilor și copiilor mici

- a) Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer ;
- b) Sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă ,
- c) Se va realiza hidratarea corespunzătoare , iar pentru suguri mama va alăpta ori de câte ori sugurul solicită;
- d) Copilul va fi îmbrăcat lejer , cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode ;
- e) Nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu capul acoperit ;
- f) Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit și fructe proaspete și foarte bine spălate ;
- g) Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale din fructe fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui ;
- h) La cel mai mic semn de suferință a copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică ulterioară ;
- i) 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.În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi,și obligatoriu seara la culcare.
- j) Copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

III.Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- a) Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) Hidratare corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale fără adaos de conservanți ;
- c) Se vor consuma numai alimente proaspete, se va evita consumul alimentelor ușor perisabile ;
- d) Este interzis consumul de alcool și cafea pe timpul caniculei ;
- e) Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale și protecție adecvată la nivelul capului ;
- f) Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului .Este recomandat ca în aceste perioade,persoanele cu afecțiuni cronice (cardiovasculare , hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune) să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente ;

g) Menținerea cu rigurozitate a igienei personale recomandându-se efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi .

IV.Recomandări pentru angajatori

A.Pentru ameliorarea condițiilor de muncă :

- a) Reducerea intensității și ritmului activităților fizice ;
- b) Asigurarea ventilației la locul de muncă ;
- c) Alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

B.Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților :

- a) Asigurarea unei cantități de apă adecvate, câte 2-4 litri/persoană/schimb ;
- b) Asigurarea echipamentului individual de protecție ;
- c) Asigurarea de dușuri(acolo unde este posibil).

V.Recomandări pentru situațiile de cod roșu de caniculă

- reduceți deplasările la cele esențiale ;
- nu vă deplasați între orele 11.00 – 17.00
- consumați lichide între 2-4 litri/zi
- nu consumați alcool și băuturi cu conținut ridicat de cofeină
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu apă multă
- nu scoateți copii sub 3 ani afară 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 problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.