

RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR

ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME

1. Recomandări 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
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (magazine, spații publice)
- Purtați pălării de soare, haine lejere, din fibre naturale, de culori deschise
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe
- Beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de temperaturi foarte mari se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 20 de minute
- Nu consumați alcool (nici bere), deoarece băuturile alcoolice favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, cola), sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece acestea sunt diuretice favorizând eliminarea apei din organism
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben și roșu, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă
- O doză de iurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă; pe lângă apă este bine să consumați iurt și supe
- Evitați activitățile în exterior care necesită multă energie (sport, grădinărit etc.)
- Aveți grijă de persoanele dependente de Dvs. (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită
- Păstrați contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate, și oferiți-le ajutor.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și draperiile
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință
- Deschideți ferestrele seara târziu, chiar până 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 electrocasnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

Pentru sugari și copii mici

- Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer
- Nu se recomandă introducerea de alimente noi în alimentația sugarilor
- Se va realiza hidratarea corespunzătoare
- Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale din fibre naturale și nu va fi scos din casă decât în afara perioadei caniculare din zi
- Copiii vor primi apă, ceai neîndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate, iaurt
- La cel mai mic semn de suferință 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 și scutece curate și se va asigura igiena riguroasă a pielii copilului: copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara înainte de culcare, iar în restul timpului se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie
- Copiilor li se vor face dușuri cu apa la temperatura camerei sau apă caldută.

Pentru copii aflați în tabere

- Se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare
- Alimentele trebuie să respecte rigurose normele de igienă și să fie proaspete
- Se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor
- Copiii vor fi supravegheați, iar locul de joacă va fi aplasat la umbră, în afara orelor de caniculă, având capul protejat cu pălării
- Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai neîndulcit, sucuri naturale de fructe, iaurt
- Alimentația va fi bogată în legume și fructe proaspete
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile (care se strică repede)
- Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei
- Se va evita circulația în perioada de vârf a caniculei, sau dacă este absolut necesar, se va folosi îmbrăcăminte ușoară precum și pălărie de protecție pe cap, cârpă umedă legată la încheietura mâinii
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade persoanele cu afecțiuni cronice cardiovasculare, inclusiv cei cu hipertensiune, boli hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente de temperatură
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale.

4. Recomandări pentru persoanele care prin natura activității lor depun efort fizic deosebit:

- Aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei în vederea evitării excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va stopa activitatea!
- Se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată, ceai neîndulcit, sucuri naturale de fructe
- Este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă
- Utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale din fibre naturale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive și de radiațiile puternice UV

5. Recomandări pentru angajatori:

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- Reducerea intensității și ritmului activităților fizice
- Asigurarea ventilației la locurile de muncă
- Alternarea efortului dinamic cu cel static
- Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- Asigurarea necesarului de apă potabilă, câte 2-4 litri / persoană / schimb
- Asigurarea echipamentului individual de protecție
- Asigurarea de dușuri.

6. Recomandări generale pentru situațiile de **cod roșu**:

- Reduceți deplasările la cele esențiale
- Nu vă deplasați între orele 11:00-17:00
- Consumați lichide între 2-4 litri pe zi
- Nu consumați alcool
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă
- 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; iar pentru probleme curente de sănătate sunați la telefon medicul de familie.