

Bună ziua,

V-am convocat de urgență pentru că din această seară este anunțat cod galben de caniculă pentru sudul țării.

Sunt anunțate temperaturi de 35 de grade Celsius, dar specialiștii apreciază că va fi resimțită o temperatură de 41 de grade.

Meteorologii prognozează că temperaturile ridicate se vor menține toată săptămâna.

Spre deosebire de anul trecut, anul acesta nu vor mai fi corturi unde se va acorda asistență medicală în zilele caniculare, specialiștii apreciind că aceste « construcții » nu puteau oferi protecție nefiind ventilate, asigurate cu aer condiționat etc.

În consecință, MSP a solicitat din timp autorităților locale clădirile în care vor fi asigurate puncte de acordarea asistenței medicale celor care au nevoie în zilele caniculare.

Acestea vor fi în școli, dispensare, farmacii, instituții publice, centre comerciale.

Am primit lista acestor amplasamente de la fiecare județ.

Vă rog să nu vă mulțumiți cu atât, ci să verificați periodic dacă aceste puncte funcționează și au dotarea necesară, stabilită prin planul național de caniculă.

1. Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme :

- 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) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) 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);
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- g) 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.
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează

deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;

- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

2. Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- a) Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- b) Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
- c) Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
- d) Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
- e) Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

3. Recomandari pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

3.1 Pentru sugari și copiii mici

- a) realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, 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 sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită
- d) copilul va fi îmbrăcat lejer, cu haine din materiale textile vegetale comode
- e) nu va fi scos din casa decât în afara perioadelor caniculare din zi, și

obligatoriu cu caciulita pe cap

- f) copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate
- g) mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala
- h) la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- i) atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.
- j) copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

3.2 Pentru copiii aflati in tabere

- a) se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,
- b) alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete.
- c) se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor
- d) copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute.
- e) scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

4. Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- c) alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile

- e) este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- f) se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap
- g) 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
- h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dusuri pe zi.

5. Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- a) acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii
- b) se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- c) este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada.
- d) utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive

6. Recomandari pentru angajatori :

6.1. 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.

6.2 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