

## **ÎN PERIOADELE DE CANICULĂ** **DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CLUJ** **RECOMANDĂ POPULAȚIEI**

### **I. MĂSURI ȘI RECOMANDĂRI GENERALE**

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura de afară;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32<sup>0</sup> 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, supermarket);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, 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, energizante) sau de zahăr precum și sucuri răcoritoare carbogazoase, deoarece acestea sunt diuretice (duc la pierderi de apă din organism);
- Consumați fructe și legume proaspete (cireșe, pepene galben, pepene roșu, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile fizice în exterior care necesită un consum mare de energie;
- Aveți grijă la 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 vecinii, rudele, cunoștințele care sunt mai în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

### **1. Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe**

- închiderea ferestrelor expuse la soare, tragerea jaluzelelor și/sau draperiilor;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele dimineața devreme, seara târziu și noaptea, provocând curenți de aer pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale din locuință;
- închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie;

### **2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor:**

#### **2.1. 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, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul o solicită;
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile comode în culori adecvate, și obligatoriu cu căciuliță, pălărioară sau șepcuță pentru a proteja capul;

- nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi,
- copiii vor primi apă sau ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu: apă, ceai foarte slab îndulcit sau sucuri naturale. Se va evita în același timp consumul de cafea, alcool sau energizante. Vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui.
- atenție deosebită se va acorda condițiilor generale de igienă atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut în scutece sau hăinuțe curate, iar 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 iar în restul timpului i se va face toaletă locală ori de câte ori este nevoie; Bebelușilor și copiilor li se vor face dușuri cu apă călduță sau la temperatura camerei;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita sau procedura terapeutică.

### **2.1. pentru copiii aflați în tabere**

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare;
- alimentele trebuie să respecte riguros 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 amplasat/ amenajat la umbră;
- în afara orelor de caniculă vor avea capul protejat cu pălăriuțe sau șepcuțe;
- scăldatul acolo unde este cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

### **3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice. Prevenirea efectelor caniculei se poate realiza prin:**

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratare corespunzătoare cu apă potabilă, apă plată sau ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete;
- se vor consuma numai legume proaspete din magazinele care dispun/dețin instalații frigorifice corespunzătoare și funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.
- se recomandă evitarea consumului de alcool, cafea sau energizante în timpul caniculei.
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar - se va folosi îmbrăcăminte ușoară, precum și pălării de protecție pe cap;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune, să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- menținerea cu rigurozitate a igienei corporale personale;

### **4. Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit;**

- 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 vor hidrata corespunzător cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale din fructe sau sucuri făcute de casă fără adaus de conservanți;
- este total contraindicat consumul de cafea, alcool sau energizante în această perioadă;
- utilizarea unui echipament de lucru corespunzător inclusiv pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

## **5. Recomandări pentru angajatorii**

### **5.1. 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.

### **5.2. pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:**

- asigurarea necesarului de apă potabilă, respectiv câte 2-4 litri/ zi/ persoană/ schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție;
- asigurarea de dușuri.

## **II. RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU SITUAȚIILE DE **COD ROȘU****

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>;
- consumați lichide 2-4 litri/zi;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin);
- 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;
- pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.