



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3

Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010

web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro

Operator date cu caracter personal nr.34651

Comunicat de presă

**PREVENIREA ȘI COMBATÉREA EFECTELOR CANICULEI
ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE**

Direcția de Sănătate Publică Arad transmite, în contextul temperaturilor ridicate din aceste zile, o serie de recomandări pentru populație, dar și în cazul sugurilor și copiilor, vârstnicilor și oamenilor care depun, prin natura activității, un efort fizic deosebit.

Canicula este definită ca o creștere a temperaturii zilnice cu peste 10 grade Celsius față de temperatura medie a zonei respective și este o cauză importantă de morbiditate și mortalitate, în special în regiunile cu umiditate crescută.

Valurile de căldură sunt definite de prezența pentru cel puțin o săptămână a temperaturilor ridicate. Cele mai multe decese au loc în prima sau a doua zi de la debutul unui val de căldură, cel mai frecvent fiind afectate persoanele peste 65 de ani.

Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului. Astfel există riscul unei deshidratări severe, agravării unei boli cronice sau declanșării unui atac de căldură.

Datorită temperaturilor înalte (peste 32 de grade Celsius) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele hidrosolubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice. În general, principale simptome care apar în această situație sunt următoarele:

- oboseală fizică și psihică;
- tulburări de ritm cardiac;
- stare de disconfort, iritabilitate, agitație;
- greață, vărsături;
- cefalee, amețeală, lipotimie (leșin);
- dureri și crampe musculare;
- sete accentuată;
- insomnie (care poate conduce la apatie sau stare de nervozitate);
- intensificarea simptomatologiei existente în cazul unor boli cronice (în special cardiovasculare sau psihice).

Atacul de căldură este caracterizat prin debutul brusc (15-20 minute) al următoarelor simptome: confuzie, dezorientare temporală și spațială, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, obnubilare, comă, în acest caz, temperatura corporală depășește 40 de grade Celsius. Atacul de căldură poate să apară atât la tineri, în condiții de activitate fizică intensă la temperaturi înalte cât și la persoane vârstnice, chiar în condiții de repaus sau odihnă.

Dacă organismul nu reușește să își mențină temperatura în jur de 37 de grade Celsius sau pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat pot să apară: crampele de căldură, epuizarea, insolația, șocul hipertermic.

➤ Crampele de căldură apar la nivelul abdomenului, brațelor, picioarelor, mai ales în timpul unor activități fizice solicitante, când transpirația este abundentă.

În acest caz, măsurile care trebuie luate sunt:

- încetarea activității fizice și odihna într-un loc răcoros, la umbră;
- reluarea activităților fizice intense după mai multe ore de repaus;
- consumarea de sucuri de fructe naturale sau de băuturi energizante diluate cu apă.

➤ Epuizarea datorită caniculei apare după câteva zile de caniculă și se manifestă prin somnolență, senzație de slăbiciune și oboseală, somn agitat, insomnie.

Măsuri de luat:

- odihna în locuri răcoroase;
- consumarea de sucuri de fructe naturale sau apă;
- dacă simptomele durează mai mult de o oră este necesar consultul medical.

➤ Insolția este dată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

Riscul de a face insolție este mult mai ridicat la copii.

Măsuri de luat:

- evitarea expunerii la soare, mai ales între orele 11-18;
- protejarea capului la plajă cu pălării, șepcuțe din materiale naturale, deschise la culoare;
- aducerea persoanei la umbră și efectuarea manevrelor de scădere a temperaturii (se face cât mai multă ventilație, se udă corpul cu apă, i se dă persoanei să bea lichide).

➤ Șocul hipertermic reprezintă o urgență medicală. Apare ca urmare a incapacității organismului de a-și menține temperatura normală, aceasta crescând repede, atingând/depășind 40 de grade Celsius.

Simptome: pielea este foarte caldă, roșie și uscată, dureri de cap violente, dezorientare și pierderea cunoștinței (leșin), eventual convulsii.

Măsuri ce trebuie luate:

- solicitarea imediată a serviciului de urgență medicală (112);
- până la sosirea salvării, persoana trebuie adusă la umbră și udată cu apă rece, asigurându-se o bună ventilație;

Fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale, șocul hipertermic poate fi fatal.

În cazul în care unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, primul ajutor ce i se poate acorda constă în:

- aducerea și așezarea sa într-un loc umbrat și răcoros, stropirea cu apă rece;
- favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienuului, slăbirea nodului cravatei etc.;
- administrarea de lichide, de preferință reci;
- solicitarea ajutorului medical .

1. Recomandări pentru populația generală:

- evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18. Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.
- dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.
- consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii. Recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai

multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă). Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.

- nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii. Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- faceți cât mai des dușuri cu apă caldă.
- în interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.
- 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°C. 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).

2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

Pentru sugari și copiii mici

- asigurarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, 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 corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită,
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode,
- nu va fi scos din casa decât în afara perioadelor caniculare din zi,
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete vor fi bine spalate,
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă 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 și evident igiena generală,
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduită terapeutică sau la cea mai apropiată unitate sanitară,
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mama. Mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii ei și a copilului; și în acest sens copilul va fi îmbaiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie,
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

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 la umbră. Joaca/activitățile în aer liber se vor desfășura în afara orelor de caniculă, copiii având capul protejat de pălăriiuțe,
- ✓ scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută 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 plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe și legume făcute în casă fără adaos de conservanți,
- alimentația va fi predominant 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 dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din material vegetale (bumbac, in) precum și pălărie de protecție pe cap, ochelari de soare,
- 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, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medical curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente,
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

4. **Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților 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 și legume făcute în casă,
- este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă,
- utilizarea unui echipament corespunzător, din material vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. POTOLIA GEANINA



Întocmit, Dr. Avram Carmen- medic, Compartimentul de Evaluare și Promovarea Sănătății