



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

Recomandări ale DSP Arad privind măsurile de protecție pe care trebuie să le respecte populația pe perioada de caniculă

Date fiind temperaturile ridicate din această perioadă, Direcția de Sănătate Publică a județului Arad prin Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății atrage atenția că respectarea următoarelor recomandări poate reduce semnificativ riscurile medicale cauzate de temperaturile foarte înalte.

1. Recomandări generale:

- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, 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 apă, 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 (inclusiv bere sau vin) 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 călduță. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.
- 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).

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile; deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

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 și foarte 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 conduita 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 i 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. Joacă afară se va desfășura în afara orelor de caniculă, copiii având capul protejat de pălăriiuțe,
- 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 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 materiale vegetale 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, 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 personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

4. **Recomandări pentru persoanele care prin natura activității lor 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 materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

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 apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție;
- asigurarea de dușuri.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. TIMIȘ HOREA SORIN




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

