

COMUNICAT DE PRESA
RECOMANDĂRI CANICULĂ

Temperaturile ridicate pot genera probleme de sănătate persoanelor sănătoase, populației cu vârste extreme (copii și bătrâni), dar mai ales celor cu suferințe cardiovasculare, neuropsihice, endocrine, metabolice.

Pentru atenuarea efectelor nefavorabile ale temperaturilor deosebit de ridicate asupra sănătății, **recomandăm populației** următoarele măsuri:

- Evitarea, pe cât posibil, a expunerii prelungite la soare între orele 11.00 - 18.00.
- Dacă în locuință există aer condiționat, se va regla aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- Dacă în locuință sau la locul de muncă nu există aer condiționat, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (magazine, spații publice, cinematografe)
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32°C
- Se vor evita băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Se vor consuma fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.
- O doza de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă
- Se vor evita activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit).
- Se va acorda o grijă deosebită persoanelor dependente (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită.
- Păstrarea contactului permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități. Interesați-vă de starea lor de sănătate
- Purtarea de pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- Pe parcursul zilei se vor face dușuri calde fără a vă șterge de apă
- Zilnic se vor consuma între 1,5 - 2 litri de lichide (apă, apă plată, ceai de plante, sucuri de fructe), fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioada de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute
- Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.

Recomandări pentru copii și sugari în caz de caniculă

- 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 solicită
- Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile și nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi
- Copiii vor primi apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Se vor evita consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui
- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau al 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 sau scutece curate și 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 toaleta locală ori de câte ori este nevoie
- Copiilor li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei

Recomandări 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
- Locurile de joacă trebuie amplasate la umbră, iar activitățile copiilor se vor desfășura în afara orelor de caniculă
- Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului

Recomandări pentru persoane care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit

- Se va încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei și se va evita excesul de efort în vârf 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, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți

- Este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă
- Utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și echipamente pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Realizarea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de a adaptare a organismului
- Hidratarea corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe
- Alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete

Recomandări pentru angajatori

- Pentru ameliorarea condițiilor de muncă
 - Asigurarea ventilației la locurile de muncă
 - Alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer
- **Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților**
 - Asigurarea necesarului de apă potabilă, 2-4 litri/persoană/schimb
 - Asigurarea echipamentului individual de protecție
 - Asigurarea de dușuri