



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR**  
**Str. Piața Libertății nr. 34, 410042-Oradea**  
**Tel. 0259-434565, 415521; Fax 0259-418654**  
**Internet: www.dspbihor.ro**

**e-mail :** secretariat@aspbihor.ro ; programe@aspbihor.ro

05.08.2015

***Recomandări pentru menținerea sănătății populației în timpul perioadelor de temperaturi extreme***

Având în vedere prognozele meteorologice de temperaturi extreme (valori cuprinse între 35<sup>0</sup>C și 37<sup>0</sup>C) pentru zilele de joi, 6 august și vineri, 7 august a.c., vă rugăm să ne sprijiniți prin informarea populației privind ***Recomandările Ministerului Sănătății pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme:***

***I. Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme***

**1) Recomandări pentru populația generală**

- 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 este mai mare 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 cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare 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, grădinarit, 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.
- o) Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe.
- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile,
  - Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
  - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
  - Stingeti sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
  - 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 copiii mici**

- a) realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.
- b) sistemul de alimentare 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 căciulița pe cap
- f) copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate
- g) 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 adăug 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
- h) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică
- i) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât pentru mamă. Copilul va fi ținut cu haine sau scutece curate și uscate mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- j) copiilor preșcolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

### **3.1 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 la umbră, în afara orelor de caniculă având capul protejat de pălărie.
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

## **4. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice**

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăug de conservanți

- c) alimentatia va fi predominant din legume si fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- e) este interzis consumul de alcool si cafea în timpul caniculei

f) se va evita circulatia în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte usoară din materiale vegetale precum pălăriuta de protecție pe cap

g) persoanele care suferă de anumite afectiuni își vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant in vederea adaptării schemei terapeutice la conditiile existente

h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dusuri pe zi.

## **5. Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților 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 conditiilor de muncă.*

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilatiei la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus in locuri umbrite, cu curenti de aer.

### *6.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajatilor:*

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

## **II. Recomandari pentru situațiile de cod roșu**

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu va deplasați între orele 11.00-17.00
- consumați lichide între 2-4 litri /zi
- nu consumați alcool
- dacă faceți tratamente pentru afectiuni cronice, luați-va medicamentele in mod regulat, cu multa apa,
- nu scoateți copii sub 3 ani afara decat inainte de ora 9 dimineata si dupa ora 20.00
- evitati mancarurile grele si mesele copioase
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgenta doar in cazuri justificate ; pentru probleme curente de sanatate anuntati telefonic medicul de familie.

DIRECTOR EXECUTIV  
DR. DANIELA RAHOTĂ