

CONSECINȚELE (EFECTELE) POSIBILE ALE MESAJELOR DE AVERTIZARE - CANICULĂ

1. Cod Portocaliu:

a) creșterea temperaturii poate pune în pericol persoanele în vârstă, persoanele cu handicap, persoanele care suferă de maladii cronice, persoanele care iau medicamente cu regularitate, precum și persoanele izolate;

b) atenție suplimentară pentru sportivi și copii, dar și pentru persoanele care lucrează în aer liber.

2. Cod Roșu:

a) sunt afectate toate persoanele, chiar și cele cu o stare de sănătate bună;

b) creșterea temperaturii poate pune în mare pericol persoanele în vârstă, persoanele cu handicap, persoanele care suferă de maladii cronice sau tulburări mentale, persoanele care iau medicamente cu regularitate, precum și persoanele izolate;

c) atenție maximă pentru sportivi și copii, dar și pentru persoanele care lucrează în aer liber.

CANICULĂ - RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele **11 – 18**;
- 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 grade 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);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, 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 cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, 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 în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc.);
- Aveți grijă de 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 vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- 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;

- 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;
 - Scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Pentru copiii aflați in tabere:

- se vor asigura conditii 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, in afara orelor de caniculă;
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a insoțitorului;
- 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;
- 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;
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale, precum și pălăriiuțe de protecție pe cap;
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

Pentru sugari și copiii mici:

- realizarea unui ambient 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 naturale comode;
- nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi și obligatoriu cu căciuliță pe cap;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- 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;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;

- copilul va fi ținut cu hăinuțe, scutece curate și uscate și 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;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

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 caldură 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;
- este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale naturale și protejarea capului de efectele căldurii excesive.

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.