



## COMUNICAT DE PRESĂ

### **RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL TEMPERATURILOR CRESCUTE ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI conform OMS 1168/2008**

#### **A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ**

- 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;
- Nu folosiți ventilatoare 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 cu apă caldă, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Conținutul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca un pahar de apă;
- Evitați desfășurarea în exterior a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții etc) și eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute.
- Evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- 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 vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc), deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor infecții (leptospiroză, meningită, boli de piele etc).

## ***B. RECOMANDĂRI PENTRU LIMITAREA CREȘTERII 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.

## ***C. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE APARTIN UNOR GRUPURI VULNERABILE:***

### ***1. Recomandări pentru sugari și copiii mici:***

- Asigurați un ambient ferit de caldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- Asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- Îmbrăcați copiii lejer cu hăinuțe din materiale naturale;
- Copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și obligatoriu asigurați-i protecția capului cu o pălărie cu boruri mari;
- Evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- Evitați plimbările în intervalul orar 10.00-18.00; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră;
- Acordați copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată, 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 se va menține o igienă riguroasă a sânului, la fel ca igiena generală;
- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, prezenți-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- Acordați atenție deosebită condițiilor de igienă atât pentru copil, cât și pentru mamă. Copilul va purta haine sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, îmbăiați copilul 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;

- Frecvența locurilor de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

## ***2. Recomandări pentru copiii aflați în tabere:***

- Asigurați cazarea în condiții corespunzătoare;
- Acordați copiilor numai alimente proaspete în condițiile respectării riguroase a normelor de igienă;
- Acordați o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- Asigurați supravegherea permanentă a copiilor;
- Amplasați locurile de joacă doar la umbră și organizați activitățile copiilor în afara orelor de caniculă;
- Acolo unde e cazul, scăldatul se va realiza sub supravegherea absolută a însoțitorului.

## ***3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:***

- Asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- Alimentația să fie bazată predominant pe legume și fructe proaspete;
- Consumați numai alimente proaspete achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Evitați consumul alimentelor cu risc de perisabilitate;
- Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei;
- Evitați circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă deplasarea este absolut necesară folosiți îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale și purtați pe cap o pălărie de protecție;
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice: cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Mențineți cu rigurozitate igiena personală, prin efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

## ***D. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT:***

- Se recomandă dozarea efortului fizic în funcție de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă temperatura este foarte ridicată, se va proceda la stoparea activității;

- Hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- Este contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- Utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

#### ***E. RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI***

##### ***1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:***

- Asigurarea ventilației la locul de muncă
- Alternarea efortului dinamic cu cel static
- Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaos în locuri umbrite, cu curenți de aer

##### ***2. Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:***

- Asigurați apă potabilă în cantitate de 2-4 litri/persoană/schimb;
- Asigurați echipamentul individual de protecție;
- Asigurați accesul persoanelor la dușuri.

#### ***F. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROȘU***

- Reduceti deplasările la cele esențiale;
- Nu vă deplasați în intervalul orar 11.00-17.00;
- Nu consumați alcool;
- În cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât dimineața, cel târziu până la ora 9.00 și seara, după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.