

## Recomandările MS cu privire la măsurile ce trebuie luate pentru prevenirea /limitarea efectelor negative ale caniculei

### Pentru populația generală

#### Recomandări:

- 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 cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, 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).

#### Recomandări colective:

- 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.

### Pentru copii și familiile lor

- Dați copilului să consume, în mod regulat, lichide proaspete, chiar dacă acesta nu vi le cere, și ajutați-l să le bea;
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate;
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul;
- Evitați să scoateți copilul din casă, pe perioada de caniculă, mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni) ;
- În cazul în care ieșiți cu copilul, îmbrăcați-l lejer, chiar dacă are până la 9 luni.
- Nu uitați să-i protejați capul cu o pălărie de soare;
- Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme;
- Nu este recomandat scăldatul în apă rece.

### Populația la risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilități)

## Recomandări:

- **Evitați, pe cât posibil, să ieșiți din casă între orele 11 – 18;**
- Dacă trebuie să vă deplasați în afara locuinței, este de preferat să o faceți fie dimineața devreme sau seara; deplasați-vă pe la umbră și evitați pe cât posibil expunerea în plin soare;
- Este recomandată consultarea medicului curant, mai ales dacă ultima consultație a fost cu câteva luni în urmă;
- Nu se introduce nici un medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurat fără rețetă.
- 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, 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 zahar (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).

## 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.
- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

## Pentru populația generală

Expunerea corpului la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune/stress asupra organismului nostru.

Dacă organismul nu reușește să-și mențină temperatura în jur de 37 grade Celsius sau pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat pot apărea:

- Crampele de căldură
- Insolația
- Epuizarea
- Șocul hipertermic

**Crampele de căldura** apar la nivelul abdomenului, brațelor, membrilor inferioare, mai ales atunci când transpirăm abundent în timpul unor activități fizice solicitante.

**Măsuri de luat:**

- Incetarea activității fizice și repaos în locuri răcoroase;
  - Activitățile fizice intense se reiau după mai multe ore;
  - Se recomandă consumarea de sucuri de fructe naturale sau de băuturi energizante diluate cu apă;
  - Dacă aceste crampe durează mai mult de o oră este necesar consultul medical.
- 

**Epuizarea datorată caniculei** apare după câteva zile de caniculă și se manifestă prin somnolența, senzația de slăbiciune și oboseală, somn agitat sau insomnie.

**Măsuri de luat:**

- Odihnă în locuri răcoroase;
  - Se recomandă consumarea de sucuri de fructe naturale sau de băuturi energizante diluate cu apă;
  - Dacă simptomele durează mai mult de o oră este necesar consultul medical.
- 

**Insolația** este dată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

**ATENȚIE: riscul de a face insolație este mult mai ridicat la copii.**

**Măsuri de luat:**

- Evitați expunerea prelungită la soare, mai ales între orele 11-18
  - Persona este dusă la umbră și se efectuează manevre de scădere a temperaturii (se face cât mai multă ventilație, se uda corpul cu apă și i se dau să bea lichide).
- 

**Șocul hipertermic** este o urgență medicală. Apare ca urmare a incapacității organismului de a-și menține temperatura normală, aceasta crescând repede, ajungând/depășind 40 grade Celsius.

Simptome: pielea este foarte caldă, roșie și uscată, dureri de cap violente, dezorientare și pierderea cunoștinței (leșin), eventual convulsii.

**Măsuri de luat:**

- Se solicită serviciul de urgențe medicale (Salvarea).
- În așteptare, persoana este dusă la umbră și este udată cu apă rece, asigurându-se o bună ventilație. Dacă este posibil, persoanei i se face un duș rece.

**ATENȚIE: fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale, șocul hipertermic poate fi fatal.**

**Compartimentul de evaluare și Promovarea Sănătății**

**Dr. Georgeta Negoită**