



fiipregătit.ro

PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

CANICULA

Înainte de caniculă

- Verifică funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat.
- Izolează ferestrele.
- Montează temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- Acoperă ferestrele în care bate soarele dimineața sau după amiaza cu draperii, jaluzele, obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80%.

În timpul caniculei

- Rămâi în casă și limitează expunerea la soare.
- Petrece cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum bibliotecă, școli, teatre, centre comerciale, etc.
- Mănâcă regulat, echilibrat și ușor.
- Evită utilizarea sării.
- Bea multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor, de aceea trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitează consumul de băuturi alcoolice.
- Poartă haine ușoare, răcoase, colorate deschise care acoperă cât mai mult pielea.
- Protejează-ți fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi.
- Nu lăsa niciodată copii sau animalele singure în autovehicule închise.
- Evită muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei.
- Utilizează un sistem de contact permanent cu o altă persoană și ia pauze frecvente.

După caniculă

- Canicula asociată cu seceta (lipsa de precipitații) poate afecta regiuni foarte mari și un număr ridicat de oameni.
- Ea creează condiții pentru manifestarea altor pericole precum incendii, viituri și alunecări de teren.

**RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL
TEMPERATURILOR CRESCUTE
ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI**

A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ:

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11⁰⁰ - 18⁰⁰ și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5° Celsius mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32° Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă petreceți, zilnic, 2 - 3 ore în spații care beneficiază de aer condiționat (cineamatografe, spații publice, magazine);
- pe parcursul zilei faceți dușuri cu apă caldă, fără a vă șterge de apă;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii, etc.) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și 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) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu 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 afecțiuni (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 în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, pentru a provoca curenți de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- stingeți 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 căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în aceasta perioadă;
- asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, 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 protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitați plimbările în intervalul orar 10⁰⁰ - 18⁰⁰; 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 sau sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți; acestea vor evita consumul de cafea și alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui, la fel și cea generală;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei, prezentați-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 și/sau scutece curate și uscate, iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, îmbăiați copilul cel puțin o dată pe zi și, obligatoriu, seara la culcare. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau 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 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 sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- utilizați o alimentație 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: cardio-vasculare, 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 / zi.
- utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

D. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROCU

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 11⁰⁰ - 17⁰⁰;
- consumați lichide în cantitate de 2 - 4 litri/zi;
- 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 9⁰⁰ și seara, după ora 20⁰⁰;
- 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.