



R O M A N I A
J U D E Ţ U L B A C Ă U
M U N I C I P I U L O N E Ş T I

B-dul Oituz, nr. 17A, Cod 601032, Tel. 0234-324.243, 0234-312.340, Fax: 0234-313.911, 0234-321.869

I N F O R M A R E

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 depășește 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 călduțe, 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 cofeina (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 ie solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse ia 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 scădeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri in rândul copiilor

2.1 Pentru sugari si copiii mici:

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă si curenți de aer;
- b) Nu se recomanda introducerea de alimente noi în alimentația sugarilor;

- c) se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari, mama va alăpta ori de cate ori sugarul solicită;
- d) copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile si nu va fi scos din casa decât in afara perioadelor caniculare din zi,
- e) copiii vor primi apa, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete si foarte bine spălate;
- f) mamele care alăptează trebuie sa se hidrateze corespunzător cu apa, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Se va evita in același timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grijă să mențină o igiena riguroasa a sânelui si evident, igiena generala;
- g) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- h) atenție deosebita se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate si mama se va îngriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de cate ori este nevoie.
- i) copiilor li se vor face dușuri cu apa la temperatura camerei,

2.2 Pentru copiii aflați in tabere:

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare,
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete;
- se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor;
- copiii vor fi supravegheați, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de caniculă având capul protejat de pălărie;
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

3. Recomandări pentru persoanele vârstnice si cu afecțiuni cronice:

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe;
- c) alimentația va fi predominat din legume si fructe proaspete;
- d) 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;
- e) Se recomanda evitarea consumului de alcool si cafea in timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară precum si pălărie de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adoptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale.

4. Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit:

- a) aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând se evite excesul de efort in vârfurile de caniculă. Daca valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității;
- b) se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apa minerala, apă plata sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute in casa fără adaus de conservanți;
- c) este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- d) utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive;

5. Recomandări pentru angajatori:

5.1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

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

5.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea necesarului de apă potabilă, câte 2-4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. Recomandări generale 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 afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copii sub 3 ani afara decât înainte de ora 9 dimineața și 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.