

ROMÂNIA
JUDEȚUL BACĂU
COMITETUL JUDEȚEAN PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ BACĂU
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 5⁰ Celsius mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32⁰ 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 (cinematografe, 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, grădinărit, 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 copiii aflați în tabere:

- asigurați cazarea copiilor 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 umbra și organizați activitățile copiilor astfel încât acestea să se desfășoare în afara orelor de caniculă;
- acolo unde este 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 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.

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 repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;

2. Pentru menținerea stării de sănătate a anagajaților:

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

F. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROSU

- 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.

G. MĂSURI DE PREVENIRE PENTRU PERIOADELE CANICULARE PREVENIREA INCENDIILOR

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile județene sau locale din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate **trebuie să elaboreze programe speciale de măsuri** pentru prevenirea incendiilor specifice care să cuprindă:

- **Identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu** în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice.

- **Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere** și a rezervelor de substanțe stingătoare.

- **Asigurarea protejării** față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitare la umbră.

- **Verificarea utilajelor agricole** folosite la recoltarea cerealelor păioase astfel încât să nu constituie surse de aprindere, și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție.

- **Restricționarea efectuării**, în anumite intervale din timpul zilei, a unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea de incendii prin degajări de substanțe volatile sau supraîncălziri excesive

- **Intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole** și în locuri cu vegetație forestieră, mai ales cele frecventate pentru agrement.

- **Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de**

vânt; locurile cu pericol de incendiu, în care se aplică această interdicție, se stabilesc și se marchează de persoanele în drept.

- **Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis** în incintele unităților, în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face **numai în locuri special amenajate**, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.

- **Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locurile cu pericol de explozie**: gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi etc., **respectiv 10 m față de materiale sau substanțe combustibile**: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei etc., fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare.

- **Prevenirea jocului copiilor cu focul** în condiții și în locuri în care se pot produce incendii, aceasta constituind o **obligație a persoanelor care răspund**, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

PREȘEDINTELE

Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Bacău
Prefect

Claudiu – Augustin ILIȘANU

