



**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA
PRAHOVA**

Ploiesti, Str. Take Ionescu Nr. 13

Tel. 0244 522 201; Fax 0244 523 471

Operator date cu caracter personal inregistrat la nr. 21959

Nr. 18910 / 15.06.2017

Recomandari cadru pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme:

1) Recomandari generale pentru populatie:

a) Evitarea, pe cat posibil, a expunerii prelungite la soare, in intervalul orar 11.00 – 18.00;

b) Reglarea instalatiilor de climatizare, astfel incat temperatura din interior sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura exterioara;

c) Ventilatoarele nu trebuie utilizate daca temperatura aerului depaseste 32°C;

d) Daca nu exista sistem de climatizare in locuinta sau la locul de munca, se vor petrece 2-3 ore, zilnic, in spatii care beneficiaza de astfel de sisteme (cinematografe, spatii publice, magazine etc);

e) Este obligatorie purtarea de palarii de soare, imbracaminte lejera, din fibre naturale, de culori deschise;

f) Pe parcursul zilei, se vor face dusuri caldute, fara a se sterge de apa;

g) Se vor consuma zilnic intre 1,5 si 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele caniculare se recomanda consumul unui pahar cu apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute;

h) Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;

i) Se vor evita bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (bauturi racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;

j) Se vor consuma fructe si legume proaspete (pepene galben/rosu, prune, castraveti, rosii), deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;

- k) O doza de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă;
- l) Evitarea activităților desfășurate în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc.);
- m) Grijă deosebită pentru persoanele dependente de un adult (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită;
- n) Pastrarea contactului permanent cu vecini, rude, cunoscute care sunt în vârstă sau cu dizabilități, referitor la starea lor de sănătate;
- o) Limitarea creșterii temperaturii în locuință, prin:
 - închiderea ferestrelor expuse la soare, tragerea jaluzelelor și/sau a draperiilor (ferestrele trebuie ținute închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință);
 - deschiderea ferestrelor seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - stingerea sau reducerea intensității luminii artificiale;
 - închiderea oricărui aparat electrocasnic de care nu e neapărat nevoie.

2) Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor:

2.1 Pentru sugari și copii mici

- a) realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b) sistemul de alimentație avut **nu** trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în perioada de caniculă;
- c) se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- d) copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainute din materiale textile naturale, comode;
- e) copiii nu vor fi scoși din casă decât **în afara** perioadelor caniculare din zi și, obligatoriu, capul va fi acoperit;
- f) copii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, fructe proaspete și bine spălate;
- g) mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri preparate în

casa din fructe proaspete, fara conservanti. Se va evita consumul de cafea sau alcool si se va mentine o igiena riguroasa a sanilor si, evident, igiena generala a mamei;

h) atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil, cat si pentru mama. Copilul va fi imbracat cu hainute sau scutece curate si uscate, iar mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens, copilul va fi imbaiat cel putin o data pe zi, si obligatoriu seara inainte de culcare, iar in restul zilei i se va face toaleta ori de cate ori este nevoie;

i) la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica;

j) copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

2.2 Pentru copii aflati in tabere

- se vor asigura conditii optime de cazare, cu microclimat corespunzator;
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete;
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor;
- copii vor fi supravegheati, iar locurile de joaca vor fi amplasate la umbra si vor fi folosite in afara orelor de canicula, avand capul acoperit cu palariute;
- scaldatul, acolo unde este cazul, va fi facut sub stricta supraveghere a unui adult.

3) *Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:*

a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;

b) hidratarea corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri preparate in casa din fructe proaspete, fara conservanti;

c) alimentatia va predominant din fructe si legume proaspete;

d) se vor consuma numai alimente proaspete, din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale pentru pastrarea alimentelor. Se va evita pe cat posibil consumul de alimente usor perisabile;

e) este interzis consumul de alcool si cafea pe perioada caniculei;

f) se va evita circulatia in perioada de varf a caniculei sau, daca este absolut necesar, se va utiliza imbracaminte lejera, din materiale naturale, iar capul va fi, obligatoriu, acoperit;

g) persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca, in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile de temperaturi crescute;

h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3-4 dusuri, cu apa calduta pe zi.

4) Recomandari pentru persoanele care, prin natura activitatii lor, depun un efort fizic deosebit:

a) dozarea efortului, pe cat posibil, in functie de perioadele zilei, incercand sa se evite excesul de efort in varfurile caniculare. Daca valorile de caldura sunt foarte mari, se va proceda la stoparea activitatii;

b) hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri preparate in casa din fructe proaspete, fara conservanti;

c) este interzis consumul de alcool si cafea in aceasta perioada;

d) utilizarea unui echipament de protectie corespunzator, din materiale vegetale si echipament de protectie a capului impotriva caldurii excesive.

5) Recomandari pentru angajatori:

5.1 Pentru ameliorarea conditiilor de munca :

a) reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice;

b) asigurarea microclimatului corespunzator la locul de munca;

c) alternarea efortului dinamic cu cel static;

d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, in locuri umbrite si curenti de aer.

5.2 Pentru mentinerea starii de sanatate a angajatilor:

- a) asigurarea hidratarii adecvate, cu apa minerala, cate 2-4 litri/persoana/schimb
- b) asigurarea de echipament corespunzator individual de protectie;
- c) asigurarea de dusuri;

6) *Recomandari pentru situatiile de cod rosu:*

- reducerea deplasarilor doar la cele esentiale;
 - nu se vor face deplasari in intervalul orar 11.00 – 17.00;
 - hidratarea corespunzatoare, prin consumul de lichide, intre 2 si 4 litri/zi;
 - nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin), se va evita consumul de cafea;
 - in cazul tratamentelor pentru afectiuni cronice, medicamentele se iau in mod regulat, cu multa apa;
 - copiii (mai ales cei sub 3 ani) vor fi scosi afara doar inainte de ora 9.00 dimineata si dupa ora 20.00;
 - evitati mancarurile grele si mesele copioase;
 - folositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate;
- pentru probleme curente de sanatate anuntati telefonic medicul de familie.

DIRECTOR EXECUTIV,

Dr. Anca DOBRESU

Comp. C.O.S.U.J.,

Ramona ALBU