



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

COMUNICAT DE PRESĂ

Având în vedere condițiile meteorologice din zilele următoare caracterizate prin creșterea temperaturilor, ce pot determina disconfort termic, vă solicităm sprijinul pentru transmiterea către populație a următoarelor informații și recomandări:

Canicula este definită ca o creștere a temperaturii zilnice cu peste 10 °C față de temperatura medie a zonei respective și este o cauză importantă de morbiditate și mortalitate, în special în regiunile cu umiditate crescută.

Pe lângă morbiditatea determinată de efectele directe ale căldurii, temperaturile crescute sunt asociate cu creșterea poluării atmosferice, cu frecvența crescută a evenimentelor extreme (inundații, secetă, tornade) și cu riscul mărit de transmitere a bolilor infecțioase prin intermediul vectorilor (rozătoare, insecte) și al apei / alimentelor potențial contaminate.

Căldura este mai greu de suportat:

- în primele zile de caniculă, pentru că organismul nu este obișnuit cu temperaturile ridicate;
- dacă sunt temperaturi ridicate, atât ziua cât și noaptea, pentru mai multe zile consecutiv;
- când umiditatea atmosferică este ridicată și nu suflă vântul;
- când poluarea atmosferei se adaugă căldurii.

Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului. Astfel există riscul unei deshidratări severe, agravării unei boli cronice sau declanșării unui atac de căldură.

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ

- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume), fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Alte alternative foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușetel, sunătoare, urzici, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite sau o doză de iaurt, care produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola, energizante) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați la un ventilator sau la un aparat de aer



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

condiționat pentru a răcori atmosfera. 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.

➤ Limitați 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 lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18.
- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul în spații prevăzute cu aer condiționat (magazine, spații publice, farmacii, centre de prim ajutor organizate în perioadele cu caniculă)
- Dacă este necesar să ieșiți, protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode, de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă.
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate. Persoanele cele mai vulnerabile la efectele caniculei asupra organismului sunt copiii, vârstnicii și bolnavii cronici. Asigurați-vă ca sunt bine!
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în încăperi insuficient ventilate sau în mașini expuse la soare.
- Evitați deplasările pe distanțe lungi cu copiii, în mașinile fără posibilități de climatizare.
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul.
- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. Utilizați produse de protecție solară cu factor de protecție adecvat. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
- Cei care muncesc trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Astfel angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37 °C cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală: 2 - 4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu este posibilă realizarea acestor condiții, se va stabili reducerea programului zilei de lucru, eșalonarea



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbior.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbior.gov.ro>

acestui până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată.

În cazul în care unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, primul ajutor ce i se poate acorda constă în:

- ❖ aducerea și așezarea persoanei într-un loc umbrat și răcoros, stropirea cu apă rece;
- ❖ favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienului, slăbirea nodului cravatei etc.;
- ❖ administrarea de lichide - doar dacă persoana este conștientă (!)
- ❖ solicitarea ajutorului medical în caz de nevoie prin apelarea numărului de urgență 112.

Director Executiv

