



**Masuri de prevenire a efectelor caniculei
asupra starii de sanatate**

Canicula reprezinta o problema de sanatate publica a carei severitate este argumentata de numarul mare de solicitari catre serviciile de urgenta si de cazuri de mortalitate.

Studii epidemiologice au evidentiat factori predispozanti care tin de vârsta si de ordin medical. Cei tinând de vârsta se refera la cele doua vârste extreme – copiii si vârstnicii, iar factorii de risc medicali sunt reprezentati în special de patologii asociate unei disautonomii (bolile cardiovasculare si cerebro-vasculare, diabetul, bolile vasculare periferice, BPOC, obezitatea).

Directia de Sanatate Publica Olt prin Serviciul de Compartimentul si Promovare a Sanatatii recomanda urmatoarele masuri pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor de temperaturi extreme:

Masuri de prevenire a efectelor caniculei:

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, 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 calde, 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 racoritoare 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;



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI OLT



Str. Aleea Muncii, Nr. 2A, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230016
Telefon/Fax 0372 394 714 • 0372 394 716 • e-mail: dspolt@dspolt.ro

- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le 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:

- a) Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- b) Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
- c) Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
- d) Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
- e) Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:

- a) Creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) Hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- c) Alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- d) Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- e) Este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- f) Se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap
- 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 existente
- h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dusuri pe zi.