

PREȘEDINTE CLSU
PRIMAR,
PINTILIE MARIUS- NICOLAE

ATENȚIE

I. Recomandari pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme :

1) Recomandari pentru populatia generala

- 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 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, castarveți, 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, 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, interesandu-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm 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 sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

2.1 Pentru sugari si copiii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti de aer;
- b) sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada ;
- c) se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita ;
- d) copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode
- e) nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap ;
- f) copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate ;

g) mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăugare de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sanului și evident igienă generală;

h) la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;

i) atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu haine sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igienă riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie;

j) copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

3.1 Pentru copiii aflați în tabere

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare;
- alimentele trebuie să respecte rigurose normele de igienă și să fie proaspete;
- se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor ;
- copiii vor fi supravegheați, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră, în afara ărilor de caniculă având capul protejat de palarii;
- scaldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a înșotitorului.

4. Recomandări pentru persoanele varșnice și cu afecțiuni cronice

a) crearea unui ambiant care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului ;

b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăugare de conservanți ;

c) alimentația va fi predominant din legume și 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) 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, cardiovasculare, 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.

5. Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- a) acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
- b) se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti ;
- c) este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioadă ;
- d) utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

6. Recomandari pentru angajatori :

6.1. 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.

6.2 Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;

- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri.

II. Recomandari pentru situatiile de cod rosu :

- reduceti deplasarile la cele esentiale ;
- nu va deplasati intre orele 11.00-17.00 ;
- consumati lichide intre 2- 4 litri /zi ;
- nu consumati alcool ;
- daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat, cu multa apa;
- nu scoateti copii sub 3 ani afara decat inainte de ora 9 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.

Consilier situații de urgență,

Ailiesei Ioan

