

**INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
“NICOLAE IORGA” AL JUDEȚULUI BOTOȘANI,
VĂ INFORMEAZĂ:**

MĂSURI DE PROTECȚIE A POPULAȚIEI PE TIMP DE CANICULĂ



Canicula prezentă aproape în fiecare vară, poate produce mari probleme de sănătate celor care nu respectă regulile de protecție. Ea poate afecta grav organismul, putându-se ajunge chiar la deces. Pentru prevenirea pierderilor de vieți omenești, recomandăm tuturor cetățenilor câteva măsuri de protecție, astfel :

Recomandări generale pentru populație

- evitarea, pe cât posibil, a expunerilor prelungite la soare ;
- aparatul de aer condiționat din locuințe va fi reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală ;
- purtarea pălăriilor de soare, hainelor lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise ;
- efectuarea zilnică a 3 - 4 dușuri călduțe ;
- consumarea zilnică a cel puțin 2 litri de lichide, fără a aștepta apariția senzației de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute ;
- consumul de alcool va fi evitat deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. De asemenea se vor evita băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice ;
- se vor consuma fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă ;
- activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc) vor fi evitate;
- persoanele aflate în îngrijire (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) vor fi supravegheate permanent oferindu-li-se, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită
- se va păstra contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, urmărindu-se starea de sănătate a acestora ;
- persoanele care depun un efort fizic deosebit, își vor doza efortul în funcție de perioadele zilei, încercându-se evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va stopa activitatea ;

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, umiditate excesivă și curenți de aer;
- sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- îmbrăcămintea va fi lejeră, cu hăinuțe din materiale și fibre naturale comode;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;



- copiii nu vor fi scoși din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu capul acoperit ;

- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate ;

- 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 adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool ;

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

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

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului ;

- hidratarea corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți ;



- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete ;

- consumarea numai a alimentelor proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile ;

- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei ;

- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din fibre naturale iar capul va fi acoperit ;

- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente ;

- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.

Recomandări pentru limitarea creșterii temperaturii în locuințe:

- ferestrele expuse la soare vor fi închise, jaluzelele și/sau draperiile, trase ;

- ferestrele vor fi ținute închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință ;

- ferestrele se vor deschide seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință ;

- se va închide orice aparat electrocasnic de care nu este necesar .

Cetățeni, măsurile de autoprotecție vă salvează viețile !