

BULETIN INFORMATIV
RECOMANDĂRI GENERALE
PRIVIND
COMBATEREA EFECTELOR CANICULEI



Canicula este una din principalele consecințe ale încălzirii globale, un fenomen cauzat de factori naturali, care pe zi ce trece ia amploare. Canicula se caracterizează prin creșterea temperaturilor cu până la 10 grade peste limita normală dintr-o anumită perioadă, afectând direct și foarte grav organismele și microorganismele.

Printre efectele caniculei asupra cetățenilor se numără durerile de cap, stările de amețeală, epuizare și slăbiciune, înroșirea pielii și chiar convulsii sau tahicardie. Expuse riscului sunt mai ales persoanele în vârstă și copiii, dar și cei cu pielea și părul deschis la culoare.

Pentru a preveni și combate efectele caniculei, Inspectoratul pentru Situații de Urgență „BANAT” al județului Timiș vine cu următoarele recomandări generale:

ÎN SPAȚII ÎNCHISE (ACASĂ SAU LA BIROU):

- Limitați utilizarea aparatelor electrocasnice, luminilor artificiale și a surselor de căldură;
- Acoperiți ferestrele expuse la soare;
- Închideți ferestrele când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis;
- Evitați folosirea ventilatoarelor, dacă temperatura a depășit 32 grade;
- Reglați aerul condiționat la maximum 5 grade sub temperatura ambiantă.

ÎN SPAȚII DESCHISE (PE STRADA ȘI LA LOCUL DE MUNCĂ):

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice) și fără expunere directă la soare (corturi, umbrare);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare și efortul fizic intens între orele 11-18;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Consumați minim 2 l de lichide pe zi - un pahar la 15-20 minute;
- Consumați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă);
- Consumați produse cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare, întrucât acestea sunt diuretice;
- Evitați consumul de alcool, deoarece acestea deshidratează;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă, oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;

- Nu lăsați copiii / animalele de companie singuri / singure în autoturisme.

RECOMANDĂRI PARTICULARE

PROTECȚIA SUGARILOR ȘI A COPIILOR

- Asigurarea unui climat ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Menținerea sistemului de alimentație al copilului avut până în acel moment;
- Folosirea de îmbrăcăminte lejeră, din in sau bumbac;
- Evitarea plimbărilor din timpul zilei, decât dacă sunt absolut necesare; atunci capul copilului se va proteja de soare;
- Hidratarea copiilor cu apa plată, ceai foarte puțin îndulcit și fructe proaspete;
- Preșcolarii li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

PROTECȚIA COPIILOR AFLAȚI ÎN TABERE

- Asigurarea condițiilor corespunzătoare de cazare și alimentație;
- Hidratarea corespunzătoare;
- Amplasarea locului de joacă la umbră, în permanentă supraveghere;
- Scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

PROTECȚIA PERSOANELOR VÂRSNICE ȘI A CELOR CU AFECȚIUNI CRONICE

- Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Hidratarea corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit și sucuri naturale din fructe;
- Consumul de legume și fructe proaspete ;
- Evitarea consumului de alimente ușor perisabile;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- Persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medical curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale (3 – 4 dușuri pe zi).

PROTECȚIA PERSOANELOR, CARE PRIN NATURA ACTIVITĂȚILOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- Dozarea efortului în funcție de perioadele zilei și evitarea excesului de efort în momentul când valorile de căldură sunt foarte mari;
- Hidratarea corespunzătoare cu lichide (cel puțin 2 l pe zi);
- Evitarea consumului de cafea și alcool;
- Utilizarea unui echipament corespunzător, confecționat din in sau bumbac;
- Protejarea capului de efectele căldurii excesive.

RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI

- Reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- Asigurarea ventilației la locul de muncă;
- Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător;
- Asigurarea apei minerale (câte 2 - 4 litri/persoană/schimb).