

**Sprijiniți inițiativele copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!**

**Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)**

**Minim 60 MINUTE PE ZI**  
de activitate fizică moderată până la intensă



**În cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ**  
activitatea fizică să fie intensă.

**Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!**

### ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta



Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta



Grădinarit

Mers cu skateboard-ul



Mers cu rolele

Aerobic



### ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot



Încurajați copilul să practice jocuri care implică mișcare fizică și care îl vor obișnui cu un stil de viață activ!

## BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII



**Crește rezistența organismului**  
(în special a sistemului cardiovascular și respirator)



**Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor**



**Stimulează activitatea sistemului nervos**  
(îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)



**Scade riscul de obezitate**



**Scade riscul de a dezvolta alte boli**  
(de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)



**Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism**

**Includeți activități fizice împreună cu copilul dumneavoastră (de exemplu mers cu bicicleta sau drumeții) în rutina familiei!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023



**60  
minute  
pe zi**  
**pentru sănătatea  
copilului tău!**



**Scurt îndrumar pentru părinții copiilor cu vârste între 5 și 17 ani**



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR TRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI URGENȚE MEDICALE  
SECȚIA INTERNA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI URG.



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI URG.

**Încearcă să te deplasezi pe jos, cu bicicleta, cu rolele sau cu skateboard-ul în locul mijloacelor de transport în comun!**

## BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII



**Crește rezistența organismului**  
(în special a sistemului cardiovascular și respirator)



**Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor**



**Stimulează activitatea sistemului nervos**  
(îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)



**Scade riscul de obezitate**



**Scade riscul de a dezvolta alte boli**  
(de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)



**Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism**

**Tinerii cu un nivel de activitate fizică mai înalt tind să aibe performanțe cognitive superioare (de exemplu memorie și concentrare mai bune)!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023



**60**  
minute  
pe zi  
**pentru  
sănătatea ta!**



**Scurt îndrumar pentru adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani**



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR TRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI ÎNGRIJIRE  
MATERIE ȘI SĂNĂȚATE PEDIATRICE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ

# 60 minute pe zi pentru sănătatea copiilor și tinerilor!

copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani

## CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023

### GLOBAL

**27,5%** din adulți și **81%** din adolescenți nu îndeplinesc nivelurile de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății<sup>1,vi</sup>

**7-8%** din bolile cardiovasculare, depresii, demențe și aproximativ **5%** din cazurile de diabet zaharat tip 2 ar putea fi prevenite dacă oamenii ar fi mai activi fizic<sup>1,3</sup>

persoanele care au un nivel insuficient de activitate fizică au un risc de moarte prematură mai crescut cu<sup>1,3</sup> **20-30%**

activitatea fizică aduce beneficii indiferent că este vorba despre mers, ciclism, dans, sport sau joacă activă cu copiii<sup>1,2</sup>

### UNIUNEA EUROPEANĂ

**6%** din populație practică regulat activități fizice sau sportive<sup>2</sup>



din populație nu practică niciodată exerciții fizice sau sport<sup>2</sup>



din populație nu practică nici o formă de activitate fizică<sup>2</sup>



din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport<sup>2</sup>

### ROMÂNIA

**2%** din populație practică regulat activități fizice sau sportive<sup>2</sup>



din băieții în vârstă de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică<sup>3</sup>



din fetele de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică<sup>3</sup>



din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport<sup>2</sup>

#### Referințe bibliografice:

<sup>1</sup>WHO (2022). Global on physical activity 2022: vii, 2, 3.

<sup>2</sup>Comisia Europeană (2022). Eurobarometru special 525. Sport și activitate fizică. România.

<sup>3</sup>WHO (2022). Global status report on physical activity 2022. Country Profiles. Romania: 293.

<sup>4</sup>MS/INSP/CNEPSS (2021). Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020: 54-6.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE ȘI PRAXILOGIE ȘI A DISORDRELOR METABOLICE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JĂRĂȘI - MUREȘ  
ȘI ÎN CALITATE DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ȘIBU



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

# CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023



**60**  
minute  
pe zi  
**pentru sănătatea  
copilului tău!**

Pentru copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani  
Organizația Mondială a Sănătății recomandă

Minim

**60 MINUTE PE ZI**

de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin

**3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ**

activitatea fizică să fie intensă.

Încurajați-vă copilul să fie cât mai activ, chiar dacă durata activității fizice  
nu ajunge la 60 de minute pe zi!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități fizice cât mai plăcute,  
variate și adaptate vârstei și abilităților sale!

Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație  
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHENȚĂ  
ȘI CONTROL AL BOLILOR NEKOMUNICABILE



CENTRUL NAȚIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI EDUCAȚIE  
MIND  
ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ ȘI EDUCAȚIE



# CANICULA ȘI SĂNĂTATEA

## IULIE 2023

Material adresat populației generale

### IMPACT INDIRECT

### IMPACT DIRECT

**Expunerea la caniculă: Impactul asupra sănătății**

#### Asupra serviciilor de sănătate prin:

- Creșterea frecvenței apelurilor la ambulanță și creșterea timpului de preluare a apelului
- Creșterea timpului de sosire la caz
- Creșterea numărului de internări
- Modificări ale condițiilor de depozitare la rece a medicamentelor

#### Creșterea riscului de accidente prin:

- Înece
- Accidente de muncă

#### Creșterea riscului de:

- Boli transmise prin alimente și apă
- Otrăviri accidentale

#### Potențiala perturbare a productivității, serviciilor și infrastructurii de:

- Energie
- Apă
- Transport

#### Afecțiuni legate de expunerea îndelungată la soare și căldură:

- Deshidratare
- Insolamție

#### Creșterea frecvenței deceselor prin:

- Boli respiratorii
- Afecțiuni cardiovasculare
- Alte boli cronice (boli renale, decompensări boli psihiatrice)

#### Creșterea riscului de spitalizare pentru persoanele cu:

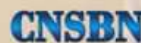
- Boli respiratorii
- Diabet zaharat
- Boli renale
- Accident vascular cerebral
- Afecțiuni psihiatrice



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL NAȚIONAL DE MONITORIZARE A RISCURILOR DIN MEDIUL COMUNITAR



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

Stabilește un plan de activitate fizică zilnică împreună cu familia sau prietenii!

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim  
**60 MINUTE PE ZI**  
de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin  
**3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ**  
activitatea fizică să fie intensă.

Dacă nu ai fost activ fizic până acum, începe cu activități ușoare și exersează în ritmul tău!

### ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot



### ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta



Mers în ritm rapid



Mers cu bicicleta



Grădinărit



Mers cu skateboard-ul



Mers cu rolele



Aerobic

### ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ

- Nu produce o creștere semnificativă a ritmului bătăilor inimii sau a ritmului respirator.



Plimbare cu cainele



Pescuit



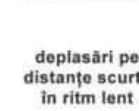
Tenis de masa



Dans lent



Activități casnice



deplasări pe distanțe scurte în ritm lent

# CUM PUTEȚI PREVENI RĂSPÂNDIREA BOLILOR RESPIRATORII?

- Nu duceți copilul bolnav în colectivitate
- Evitați spațiile aglomerate și evitați contactul cu persoanele bolnave
- Măinile trebuie spălate timp de 20 de secunde cu apă și săpun
- Aerisiți periodic camera copilului
- Curățați suprafețele care au venit în contact cu secreții provenite de la copilul bolnav





# CUM PUTEȚI AJUTA COPILUL SĂ TREACĂ MAI UȘOR PRIN INFECȚIE?

- Oferiți lichide copilului
- Îndepărtați secrețiile din nasul copilului
- Medicamentele pentru tuse nu se folosesc la copilul mai mic de 1 an
- Folosiți medicamente pentru febră (Paracetamol, Ibuprofen)
- Nu fumați în apropierea copilului



# CÂND TREBUIE SĂ VĂ PREZENTAȚI CU COPILUL LA MEDIC?

- **Are febră înaltă** (peste 38 °C în cazul copilului mai mic de 3 luni, peste 39°C în cazul copilului cu vârsta peste 3 luni) **și febra nu scade, deși se administrează medicamente**
- Copilul **respiră cu dificultate**
- Copilul devine **palid, astenic, starea generală se alterează**
- **Nu reușește să înghită saliva**
- **Nu poate să bea lichide** din cauza respirației dificile



## ÎN CAZUL ÎN CARE COPILUL ARE SIMPTOME SPECIFICE UNEI INFECȚII RESPIRATORII TREBUIE SĂ VĂ ADRESAȚI:

- **Medicului de familie** în cabinet sau la centrul de permanență. Acesta va consulta și evalua clinic copilul și va prescrie tratamentul corespunzător
- În cazul în care simptomele durează mai mult de 3 zile sau se agravează starea copilului, mergeți la un **Centru de evaluare**. Copilul va fi evaluat clinic, imagistic și biologic de medicii specialiști
- Copiii cu simptomatologie severă sau cei cu factori de risc vor fi direcționați de medicul de familie sau din centrul de evaluare către **camerele de gardă / unitățile de primiri urgențe**





MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Recomandări



## MĂSURI DE PROTECȚIE ÎMPOTRIVA GRIPEI

Prin respectarea recomandărilor de protecție sanitară vă veți proteja atât împotriva gripei, cât și împotriva altor boli cu transmitere respiratorie precum COVID-19, infecțiile respiratorii acute etc.

