



SPITALUL JUDEȚEAN DE URGENȚĂ PITEȘTI

Aleea Spitalului Nr. 36 Pitești cod 110084
Telefon: 0248/287 150 Fax: 0248/287 202



Compartiment Relatii cu Publicul

BULETIN INFORMATIV – anul 2023

MĂSURI DE PROTECȚIE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

În această perioadă se prognozează temperaturi foarte ridicate, canicula instalându-se și la noi în țară. Valurile de căldură pot afecta persoanele care se expun timp îndelungat la soare, motiv pentru care, pentru siguranța dumneavoastră, în perioadele caniculare, vă recomandăm să respectați următoarele măsuri preventive:

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL CANICULEI:

- 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);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool - vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;

- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;

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

- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;

-Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului.

Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;

- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmului activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

Pentru sugari și copii mici:

- 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;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainele din materiale din fibre naturale comode;
- nu va fi scos din casă decât în afără perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciulița pe cap;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele 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 casa 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;
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va fi ținut cu hainele sau scutece curate și uscate;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominat din legume și fructe proaspete;
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de păstrare a alimentelor. 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 îmbracaminte ușoară din fibre naturale, precum și pălării de protecție pe cap;
- 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 sa consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dușuri pe zi.

Recomandări pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand se evite excesul de efort în varfurile de canicula. Dacă valorile de caldura sunt foarte mari se va proceda la stoparea activitatii;
- 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 fără adaos de conservanti;
- este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- utilizarea unui echipament corespunzator, din fibre naturale si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

Recomandări ale Ministerului Sănătății, în zilele caniculare, pentru populația generală

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18;
 - Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășeste 32 grade Celsius;

- Dacă nu aveți aer condiționat în locuința, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 2 – 4 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.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).

Recomandări colective:

- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
 - 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

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
 - Tineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioră este superioară celei din locuință;
 - Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioră este inferioară celei din locuință;
 - Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
 - Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

SURSA MATERIALULUI: www.ms.ro

ref. sp. Bostenaru Aurelia