

## RECOMANDĂRI UTILE PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADELE CU TEMPERATURI RIDICATE EXTREME

Canicula este perioada cu călduri excesive care durează peste 5 zile. Temperaturile ridicate din zilele toride de vară pot afecta grav funcționarea organismului, având efecte negative atât asupra sănătății fizice, cât și asupra celei psihice. **Cei mai vulnerabili la căldura sunt copiii și batrânii, însă, fără o îngrijire corespunzătoare, oricine poate suferi de pe urma caniculei.** Efectele caniculei asupra sănătății variază de la om la om și depind de starea generală a sănătății, greutatea corporală, vârstă, boli cronice (hipertensiune arterială, diabet, alcoolism, boli psihice, boli cardiace, pulmonare sau renale), etc. În mod normal organismul se răcește prin transpirație. Dar în anumite condiții, transpirația nu este suficientă. În astfel de cazuri temperatura organismului unei persoane expuse crește rapid. Câțiva factori pot afecta capacitatea organismului de a se răci în cursul creșterii temperaturii. Când umiditatea este foarte mare, transpirația nu se evaporă atât de repede cât ar fi necesar, nelăsând astfel ca organismul să piardă prea repede căldura. Alte condiții legate de risc includ vârsta, obezitatea, febra, deshidratarea, bolile cardiace, bolile mentale, slaba circulație, arsurile solare și unele medicamente, droguri sau alcool. **La primele semne de alterare a stării de sănătate (dureri de cap, amețeli, frisoane, vărsături), se recomandă prezentarea de urgență la medic!**

Pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenția rapidă în cazul apariției perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcție de codurile meteorologice și intensitatea măsurilor adoptate:

- Codul verde (< 35°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – nu sunt necesare măsuri specifice, sistem de veghe sezonieră;
- Codul galben (35 - 38°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile specifice de alertă;
- Codul portocaliu (38 - 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă;
- Codul roșu (> 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă.

### **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 depășește 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 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;

- 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;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, 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);
- Evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri, etc), deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, 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, interesandu-vă de starea lor de sănătate.

### **Limitarea creșterii temperaturii în locuințe:**

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada, când temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele dimineața devreme și seara târziu, noaptea, pentru a provoca curenți de aer, pe perioada când temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

### **Recomandări pentru populația cu risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilități):**

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți;
- alimentația vă fi predominant din legume și fructe proaspete;
- 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;
- 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 materiale vegetale precum și pălărie de protecție pe cap;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util că în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, 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;
- nu se introduce niciun medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurată fără rețetă.

### **Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri la copii:**

#### **1. 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 hăinuțe din materiale din fibre naturale comode;
- nu va fi scos din casă decât în afără perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciuliță pe cap;
- evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitați plimbările în intervalul orar 10 – 18, pentru plimbare alegeți zonele cu umbra;
- copii 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 și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident o igienă generală corespunzătoare;
- 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 hăinuțe sau scutece curate și uscate. Copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- frecvența locurilor de joacă amplasate doar la umbra, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

#### **Pentru copii aflați în tabere:**

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare;
- alimentele trebuie să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete;
- se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor;
- copii vor fi supravegheați, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră;
- în afara orelor de caniculă vor avea capul protejat de pălării;
- locurile de joacă se vor amplasa doar la umbra, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi;
- scăldatul, dacă va fi cazul, se va face sub absolută supraveghere a însoțitorului.

#### **Recomandări pentru angajatori:**

Conform Ordonanței de urgență nr. 99/2000 privind măsurile ce pot fi aplicate în perioadele cu temperaturi extreme pentru protecția persoanelor încadrate în muncă - temperatura aerului, care depășește +37°C sau, corelate cu condiții de umiditate mare, pot fi echivalate cu acest nivel; În perioadele cu temperaturi ridicate extreme, angajatorii trebuie să asigure următoarele măsuri minimale:

#### **A. 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.

#### **B. 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.

Angajatorii care nu pot asigura condițiile prevăzute anterior, vor lua, de comun acord cu reprezentanții sindicatelor sau cu reprezentanții aleși ai salariaților, după caz, următoarele măsuri:

- a) reducerea duratei zilei de lucru;
- b) eșalonarea pe două perioade a zilei de lucru: până la ora 11,00 și după ora 17,00;
- c) întreruperea colectivă a lucrului cu asigurarea continuității activității în locurile în care aceasta nu poate fi întreruptă, potrivit prevederilor legale.

Măsurile prevăzute, respectiv: reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea pe două perioade a zilei de lucru: până la ora 11,00 și după ora 17,00, întreruperea colectivă a lucrului cu asigurarea continuității activității în locurile în care aceasta nu poate fi întreruptă, potrivit prevederilor legale, se vor stabili dacă temperaturile extreme se mențin pe o perioadă de cel puțin două zile consecutiv. Pentru **prevenirea unor îmbolnăviri** determinate de munca în condiții de temperaturi extreme se vor lua următoarele măsuri:

- a) asigurarea de către angajator a examenului medical la angajare și a controlului medical periodic, urmărind depistarea precoce a contraindicațiilor pentru munca la temperaturi crescute sau scăzute;
- b) asigurarea primului ajutor și a transportului la cea mai apropiată unitate sanitară a persoanelor afectate;
- c) trecerea, după posibilități, în alte locuri de muncă sau reducerea programului de muncă pentru persoanele cu afecțiuni, care au contraindicații privind munca la temperaturi extreme.

Recomandări pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un **efort fizic deosebit**:

- dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând se evite excesul de efort în vârfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității;
- se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casa fără adaus de conservanți;
- este total contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și echipament pentru protejarea capului de efectele căldurii excesive.

#### **Recomandări pentru situațiile de COD ROȘU**

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00;
- consumați lichide între 1,5 – 2 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie;
- asigurarea de dușuri.

#### **Cum reacționăm la temperaturi mari???**

Expunerea la caniculă determină următoarele probleme de sănătate:

- Edeme ale mâinilor și picioarelor, care dispar după 1-2 zile de la încetarea expunerii la căldură;
- Eruptii ale pielii, sub forma unor mici puncte roșietice, ca rezultat al inflamației canalelor glandelor sudoripare. La nivelul pielii expuse direct razelor soarelui pot apărea arsuri;

- Crampele musculare sunt contractii involuntare, care dau senzația de durere ascuțită. Apar frecvent la nivelul abdomenului, brațelor, picioarelor;
- Insolația apare la persoanele care se expun direct la soare o perioadă mai lungă și se manifesta prin dureri de cap, somnolență;
- Transpirații excesive, amețeli, oboseală, greață, sete intensă, dureri de cap, senzația lipsei de aer, bătăi intense ale inimii;
- Sincopa de căldură (amețeli) apare ca urmare a fluxului insuficient de sânge la nivelul creierului, în special în momentul trecerii din poziția sezând în poziția ridicat;
- Hiperpirexia (temperatura corpului mai mare de 41 de grade) este cea mai severă complicație a expunerii la caniculă. Se asociază cu pierderea completă sau parțială a cunoștinței, puls rapid, senzația lipsei de aer și necesită intervenție medicală imediată.

### **Urgentele de sănătate din cauza temperaturilor extrem de ridicate:**

Chiar și scurte perioade de temperaturi foarte ridicate pot produce probleme serioase de sănătate. Patologia termică apare din cauza expunerii la temperaturi crescute ale mediului ambiant în condițiile în care organismul nu poate să mențină homeostazia corespunzătoare.

#### **1. Hipertermia:**

Hipertermia este o formă medie a îmbolnăvirilor legate de temperatura excesivă care poate apare după câteva zile de expunere la temperaturi excesive și o rehidratare inadecvată sau neechilibrată a lichidelor. Acesta este răspunsul organismului la o pierdere excesivă de apă și săruri prin transpirație excesivă. Cele mai periclitare categorii la hipertermie sunt oamenii în vârstă, hipertensivii și cei care lucrează în mediu foarte cald. Recunoașterea hipertermiei

Semnele de alarmă ale hipertermiei includ următoarele:

- Transpirații masive;
- Paloare;
- Crampe musculare;
- Oboseală;
- Slăbiciune;
- Amețeli;
- Cefalee;
- Greață și vărsături;
- Pielea poate fi umedă și rece. Pulsul poate fi rapid și slab, la fel și respirația. Dacă hipertermia rămâne netratată, ea poate progresa în șoc caloric.

Măsuri în caz de hipertermie:

- Duceți victima imediat la medic dacă simptomele sunt severe și victima are probleme cardiace sau hipertensiune;
- Ajutați victima să se răcească și duceți-o la medic dacă simptomatologia se înrăutățește sau durează mai mult de 1 oră;
- Administrați băuturi nealcoolice;
- Dușuri reci, băi;
- Puneți victima într-un mediu cu aer condiționat.

#### **2. Șocul termic (caloric):**

Șocul caloric se produce atunci când organismul nu este capabil să-și regleze temperatura. Temperatura crește rapid, mecanismele de pierdere a căldurii prin transpirație devin insuficiente și organismul devine incapabil să se răcească. Temperatura organismului poate să crească până la 40 de grade sau mai mult în decurs de 10-15 minute. Șocul caloric poate cauza decesul sau dizabilități

permanente dacă nu se asigură tratamentul de urgență. Semnele de alarmă ale șocului caloric variază dar pot include următoarele:

- O temperatură extrem de ridicată a corpului (peste 40 de grade);
- Pielea roșie și uscată (fără transpirație);
- Puls rapid și puternic;
- Dureri de cap;
- Amețeli,
- Greață;
- Confuzie;
- Pierderea cunoștinței.

Măsuri în caz de șoc termic

- solicitați intervenția imediată a unui medic care să acorde asistența pentru răcirea organismului victimei;
- puneți victima la umbra;
- răciți victima rapid folosind orice metodă pe care o aveți la dispoziție. De exemplu, puneți victima într-o cantitate de apă rece; plasați persoana sub un duș rece; stropiți victima cu apă rece cu un furtun de grădină; ștergeți victima cu bureți îmbibați cu apă rece, dacă umiditatea este scăzută, înveliți victima cu cearceafuri reci și puneți-o sub acțiunea unui ventilator;
- monitorizați temperatura organismului și continuați eforturile de răcire până ce temperatura organismului scade sub 38 grade;
- dacă personalul medical de urgență întârzie, adresați-vă camerei de urgență a spitalului pentru instrucțiuni ulterioare;
- nu dați victimei să bea fluide;
- duceți victima la medic cât mai rapid posibil. Uneori victima poate prezenta contracturi involuntare ale musculaturii ca un rezultat al șocului termic. Dacă se întâmplă, apărați victima de autolezări, dar nu puneți nici un obiect în gură și nu dați lichide. Dacă apare vomă, asigurați-vă că sunt libere căile aeriene întorcând victima lateral.

### **3.Crampele termice (calorice):**

Crampele calorice în mod obișnuit afectează oamenii care transpiră masiv în timpul unei activități fizice intense. Această transpirație duce la sărăcirea organismului în apă și săruri. Scăderea nivelului de sare în musculatură produce crampe dureroase.

**Crampele calorice pot fi de asemenea un simptom de hipertermie.**

Crampele calorice sunt contracturi musculare dureroase care apar în mod obișnuit la musculatura abdominală, la membrele superioare sau inferioare sau pot apare în asociere cu o activitate grea.

Dacă aveți probleme cardiace sau sunteți supus unei diete hipocalorice, prezentați-vă la medic dacă aveți crampe musculare.

Măsuri în cazul crampelor calorice

- Opriți orice activitate și stați liniștit într-o arie răcoroasă;
- Beți sucuri sau băuturi pentru sportive;
- Nu vă reîntoarceți la o activitate grea, timp de câteva ore după ce au apărut crampele, deoarece o expunere mai îndelungată poate duce la șoc caloric sau hipertermie;
- Prezentați-vă imediat la medic dacă aceste crampe nu trec într-o oră.

### **4.Arsurile solare:**

Arsurile solare afectează pielea și predispun la apariția cancerului de piele. Cu toate că disconfortul este minim în mod obișnuit și vindecarea se produce în cca. 1 săptămână, o arsură solară mai severă va necesita tratament medical. Simptomele arsurilor solare sunt bine cunoscute: pielea devine roșie, dureroasă și anormal de caldă după expunerea la soare.

Măsuri în cazul arsurilor solare

- Evitați reexpunerea la soare;
- Aplicați comprese reci sau imersați aria afectată în apă rece;
- Aplicați loțiuni hidratante pe aria afectată. Nu folosiți unguente sau unt sau uleiuri;
- Nu spargeți veziculele.

Prezentați-vă la medic dacă victima este un copil cu vârsta sub un an sau dacă sunt prezente aceste simptome:

- Febră;
- Vezicule umplute cu lichid;
- Durere severă.

### **5.Erupțiile de căldură**

Erupțiile de căldură sunt o iritație a pielii cauzată de transpirația excesivă din cursul unei perioade călduroase și umede. Ele pot să apară la orice vârstă, dar cel mai frecvent apar la copii mici. Erupțiile de căldură apar ca o zonă roșie de mici papule sau vezicule. Este mult mai probabil să apară pe gât sau pe partea superioară a toracelui, sub piept sau în plica cotului.

Măsuri în cazul erupțiilor de căldură

Cel mai bun tratament pentru erupțiile de căldură este de a se asigura un mediu răcoros și uscat. E nevoie ca aria afectată să rămână uscată. Aplicarea de pudră de talc poate crește confortul, dar evitați folosirea de unguente sau creme, pentru că ele mențin pielea caldă și umedă și pot înrăutăți simptomatologia. Tratamentul erupțiilor de căldură este simplu și în mod obișnuit nu necesită asistență medicală.