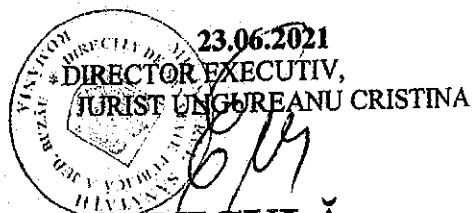




**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI BUZĂU**

Str. G-ral GRIGORE BAȘTAN, Nr. 3, Operator date: 34133
Tel: (0238)725690/1, (0238)721901, Fax (0238)721539,
E-mail : medprev@dspbz.ro; direconomic@dspbz.ro
Cod fiscal 11287265



RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

**I. RECOMANDARI CADRU PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN
TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME:**

1. 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 locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, 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 acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de laurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- 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.

CUM PUTEM SĂ LIMITĂM CREȘTEREA TEMPERATURII ÎN LOCUINȚE:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;

- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

2. RECOMANDARI PENTRU PREVENIREA APARITIEI DE IMBOLNAVIRI IN RANDUL COPIILOR

Pentru sugari si copiii mici

- Realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenți de aer;
- Sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada
- Se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
- Copilul va fi imbracat lejer, cu hainuta din materiale textile vegetale comode
- Nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap
- Copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate;
- Mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala.
- La cel mai mic semn de suferinta a copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica.
- Atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin o data pe zi si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.
- Copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

3. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VARSTNICE SI CU AFECTIUNI CRONICE

- Creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- Hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- Alimentatia va fi predominant din legume si fructe proaspete
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionala de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- Este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- Se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palarie de protectie pe cap
- Persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioada, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente
- Mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3-4 dusuri pe zi

4. RECOMANDARI 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 in varfurile de canicula. Daca 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 fara adaus de conservanti
- este total contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada.
- utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale

5. RECOMANDARI PENTRU ANGAJATORI PENTRU PERIOADA DE CANICULA

5.1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

5.2. Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

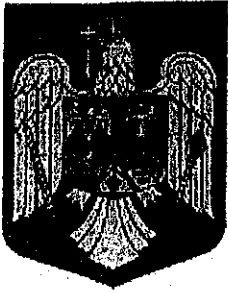
- asigurarea apei minerale adecvate, câte 2 - 4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție;
- asigurarea de dușuri.

II. RECOMANDARI PENTRU SITUATIILE DE COD ROSU :

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu va deplasați între orele 11.00-17.00
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi
- nu consumați alcool
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-va medicamentele în mod regulat, cu multă apă,
- nu scoateți copii sub 3 ani afara 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.

Compartiment S.U.,
INSP.SUP. VOINEAGU MIHAELA





**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI BUZĂU**

Str. G-ral GRIGORE BAȘTAN, Nr. 3, Operator date: 34133
Tel: (0238)725690/1, (0238)721901, Fax (0238)721539,
E-mail : medprev@dspbz.ro; direconomic@dspbz.ro
Cod fiscal 11287265

23.06.2021
DIRECTOR EXECUTIV,
JURIST UNGUREANU CRISTINA

MASURI DE PREVENIRE A BOLILOR DE SEZON

In scopul prevenirii imbolnavirilor specifice acestei perioade a anului, medicii recomanda respectarea cu strictete a normelor de igiena personala si colectiva, astfel:

- **Beti apa numai din surse autorizate ! In cazuri extreme, fierbeti apa !**
- **Atentie la calitatea apei din fantani ! Asigurati-va ca apa este buna de baut !**
 - **Nu mergeti la scaldat in locuri neamenajate, lacuri, balti, canale !**
- **Spalati-va pe maini cu apa si sapun cand ajungeti acasa, spalati-va pe maini dupa folosirea toaletei, spalati-va pe maini dupa ce ati luat contact cu diferite animale, spalati-va pe maini ori de cate ori este nevoie ! Microbii vehiculati de mainile nespalate sunt sursa de imbolnaviri grave !**
- **Spalati bine fructele (inclusiv pepenii verzi si galbeni) si legumele, sub jet puternic de apa !**
 - **Depozitati gunoii in spatii special amenajate in acest sens !**
 - **Asigurati-va de siguranta locurilor de joaca ale copiilor dvs.!**
- **Parintii trebuie sa-si supravegheze copiii si sa-i deprinda cu regulile elementare de igiena personala si colectiva (spalatul pe maini, spalatul fructelor si legumelor, apa doar din surse sigure s.a.) pentru a limita infectia.**
- **Dotati-va locuintele cu plase pentru tantari, spray-uri si feriti-va de locurile unde exista tantari! Purtati imbracaminte adecvata (care sa acopere mainile si picioarele; imbracamintea trebuie sa fie din tesaturi care absorb transpiratia si sa aiba culori deschise) !**
- **Refuzati produsele alimentare ale caror aspect va nemultumeste ! (verificati-le termenul de garantie si daca au fost mentinute la temperaturi scazute)**

- Evitati consumul de alimente care se altereaza repede (frisca, creme, maioneze), de conserve (mai ales in sezonul cald), de bauturi neimbuteliate!
- In cazul in care aveti : dureri de cap, febra, varsaturi, diaree, *apelati 112 - numărul unic pentru apeluri de urgență. Evitati automedicatia!*

Infectiile intestinale reprezinta una din marile probleme de sanatate din lumea intreaga, mai ales in sezonul cald.

Boala este data de o mare diversitate de germeni (bacterii, virusuri, protozoare, fungi). Indiferent carei clase apartin si ce denumire poarta, germenii infectiosi cauzeaza o diaree acuta infectioasa care, se manifesta vizibil prin :

- Scaune apoase frecvente
- Deshidratare in grade variate (care reprezinta urgenta principala in asemenea situatii)
- Varsaturi
- Febra.

PREVENIREA ESTE SINGURUL MIJLOC DE PROTECTIE IMPOTRIVA INFECTIILOR SI A BOLII DIAREICE ACUTE.

Compartiment S.U.,
INSP.SUP. VOINEAGU MIHAELA

