

RECOMANDARI PENTRU POPULATIE PRIVIND MASURILE CE TREBUIE LUATE IN CAZ DE TEMPERATURI RIDICATE (CANICULARE)

Conducerea Directiei de Sanatate Publica a Municipiului Bucuresti a dispus intensificarea actiunilor de informare a populatiei cu privire la masurile ce trebuiesc luate datorita temperaturilor inalte (peste 32 de grade C) din timpul verii, masuri ce vizeaza in mod special populatia varstnica, copiii, precum si persoanele care sufera de afectiuni cardio-vasculare si respiratorii. Se produce o crestere corespunzatoare a transpiratiei, care are rol de regulator termic si care impiedica astfel supraincalzirea corpului. Odata cu apa, organismul mai pierde si saruri minerale si vitamine (mai ales pe cele solubile), antrenand astfel multe consecinte negative in desfasurarea proceselor fiziologice.

Principalele simptome in situatii de acest gen sunt: oboseala psihica si fizica, stare de disconfort, iritabilitate, greata, varsaturi, cefalee, ameteala, lesin, dureri musculare, insomnie sau intensificarea simptomatologiei in caz de boli cronice

Atacul de caldura se poate recunoaste prin debut brusc al manifestarilor (15-20 de minute), confuzie, dezorientare temporospatiala, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, coma, iar temperatura corpului depaseste 40 de grade.

Pentru evitarea neplacerilor datorate temperaturilor inalte (peste 30 grade C) se impun urmatoarele masuri de protectie:

- consumarea in medie a 3 l de lichide (apa, ceaiuri, infuzii de plante) pe zi nu prea reci (se elimina inainte de a realiza hidratarea organismului)
- evitarea consumului de alcool, cafea si tutun
- consumarea a cat mai multe fructe si legume – datorita pe de o parte rezervelor de apa, saruri minerale si vitamine care le contin, cat si datorita faptului ca in organism ele cedeaza apa sub forma de efect retard , asigurand in mod constant si pe termen lung lichidul
- consum de alimente cu valoare calorica mica
- imbracaminte adecvata sezonului, protejand corpul si capul de expunerea directa la radiatiile solare
- evitarea circulatiei intre orele 11-17 , in zilele cu temperaturi crescute,
- daca este absolut necesar sa se circule in acest interval de timp - se vor lua masuri de protectie : se va merge pe la umbra, cu capul acoperit si imbracaminte adecvata de culoare deschisa (palarii, umbrele, ochelari de soare), subtiri si aerate
- in agricultura , pe santierele de constructii, in halele industriale care nu au posibilitatea asigurarii unor conditii de microclimat corespunzatoare, activitatea se va desfasura dimineata si seara.

Persoanele cele mai afectate de temperaturile ridicate sunt:

- copiii,
- persoanele varstnice

- persoanele cu afecțiuni cardio-vasculare și respiratorii
- gravidele cu risc
- persoanele dependente fizic

Biroul de Promovare a Sănătății din cadrul DSPMB vine în sprijinul populației în vederea informării asupra pericolului pe care îl reprezintă temperaturile ridicate (caniculare) asupra sănătății întregii populații și în special asupra persoanelor ce se încadrează în grupele de risc.

Autoritățile sanitare recomandă: consumul de lichide (în medie 3 l/ zi), consum alimente cu valoare calorică mică, consum fructe și legume proaspete, evitarea expunerii la soare și folosirea de mijloace de protecție, cum ar fi pălării, umbrele, ochelari de soare și îmbrăcăminte din țesături naturale, în culori deschise.

ÎN VEDEREA PREVENIRII INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CU TEMPERATURI EXTREME SE RECOMANDA:

- 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 cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- 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, 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, 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 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 scădeți intensitatea luminii artificiale.
- închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandari pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

○ Pentru sugari și copiii 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 hainute din materiale textile vegetale comode
- nu va fi scos din casa decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciulita pe cap
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spalate
- 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 adăugare de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sanului și evident igienă generală
- 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 hainute sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igienă riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbaiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- copiilor preșcolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

o Pentru copiii aflati in tabere:

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete.
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute.
- scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:

- crearea 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 predominat din legume si fructe proaspete
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale 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 palariuta de protectie pe cap
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, 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.