SPITALUL MUNICIPAL
"DR. TEODOR ANDREI"
LUGOJ

Str. Gh. Doja, nr. 36, Lugoj 305500
Tel./ Fax 0256354912/ 0256353639
e- mail: municipal.lugoj@smlugoj.ro
Operator date cu caracter personal 17228

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

CODIFICAREA CANICULEI PE CODURI.

Pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenţia rapidă în cazul apariţiei perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcţie de codurile meteorologice şi intensitatea măsurilor adoptate:

- Codul verde (< 35ºC în intervalul orar 11.00 – 17.00) – nu sunt necesare masuri specifice, sistem de veghe sezonieră
- Codul galben (35 - 38ºC în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie masurile specifice de alertă
- Codul portocaliu (35 - 40ºC în intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă
- Codul roşu (> 40ºC in intervalul orar 11.00 – 17.00) – se instituie măsurile de mobilizare maximă

Recomandari pentru populatia generala

- Evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depaşeşte 32 grade Celsius;
- Dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţă, la locul de muncă, petreceţi 2-3 ore zilnic în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (cinematografe, spaţii publice, magazine);
- Purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise; f) Pe parcursul zilei faceţi duşuri calduţe, fără a vă şterge de apă;
- Beţi zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete. În perioadele de canicula se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- Nu consumaţi alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castarveţi, roşii) deorece acestea conţin o mare cantitate de apă;
- doză de iaurt produce aceeaşi hidratare ca şi un pahar de apă;
- Evitaţi activitaţile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- Aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- Păstraţi contactul permanent cu vecini, rude, cunoştinţe care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesandu-vă de starea lor de sănătate.
- Cum putem să limităm creşterea temperaturii în locuinţe:
    - Inchideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;
    - Ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă.

Str. Gh. Doja, nr. 36, Lugoj 305500
Tel./ Fax 0256354912/ 0256353639
e- mail: municipal.lugoj@smlugoj.ro
Operator date cu caracter personal 17228

- Deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuinţă.
- Stingeţi sau scadeţi intensitatea luminii artificiale.
- Închideţi orice aparat electro-casnic de care nu aveţi nevoie.

RECOMANDARI PENTRU PREVENIREA APARITIEI DE IMBOLNAVIRII IN RANDUL COPIILOR ÎN CAZ DE CANICULĂ

Pentru sugari si copiii mici

- realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti 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 hainute din materiale textile vegetale comode
- nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap 20
- 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 al 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 odata 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.

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 în caz de CANICULA pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

- creearea 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

Str. Gh. Doja, nr. 36, Lugoj 305500
Tel./ Fax 0256354912/ 0256353639
e- mail: municipal.lugoj@smlugoj.ro
Operator date cu caracter personal 17228

- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care disupun 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, cardiovasculare, 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.

RECOMANDARI PENTRU PERSOANELE CARE PRIN NATURA ACTIVITATILOR LOR DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT

- acestia vor incerca dozarea efortului in functie de periodele 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 si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive