

Anexa nr.1

la Planul de masuri pentru prevenirea si atenuarea efectelor caniculei pe teritoriul orasului Costesti – judetul Arges

RECOMANDARI PENTRU POPULATIE PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR IN TIMPUL PERIOADELOR DE TEMPERATURI EXTREME RECOMANDARI GENERALE IN CAZUL INSTITUIRII CODURILOR GALBEN SAU PORTOCALIU

- Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11 – 18;
- Daca aveti aer conditionat, reglati apartul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32°C;
- Daca nu aveti aer conditionat in locuinta sau la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (magazine, locuri publice), beci,pivnite;
- Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
- Beti zilnic intre 1,5 – 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete.
- In perioadele caniculare se recomanda consumul unui pahar de apa sau echivalentul acestuia la fiecare 15 – 20 minute;
- Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
- Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai Cola) sau de zahar (sucuri, racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;
- O doza de iaurt produce aceiasi hidratare ca si un pahar cu apa;

- Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit, cosit etc);
- Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;
- Pastrati contactul permanent cu vecinii, rude, cunostinte care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate;
- Nu scoateti copiii sub trei ani afara decat inainte de ora 9 dimineata si dupa ora 20;
- Evitati mancarurile grele si mesele copioase;
- Flositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate, pentru problemele curente de sanatate anunatati telefonic medicul de familie.

Cum putem limita cresterea temperaturii in locuinte;

- inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile sau acoperiti geamul cu orice alte mijloace;
- tineti ferestrele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;
- deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta; - stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;
- inchideti orice aparat electrocasnic, daca nu aveti nevoie de el.

Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

Pentru sugari si copii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- b) sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada.
- c) se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita.
- d) copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale, comode.
- e) nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi si obligatoriu

capul va fi acoperit.

f) copii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, fructe proaspete si bine spalate.

g) mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri preparate in casa din fructe proaspete, fara conservanti. Se va evita consumul de cafea sau alcool si se va mentine o igiena riguroasa a sanilor si evident igiena generala a mamei.

h) la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica.

i) atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil, cat si pentru mama. Copilul va fi imbracat cu hainute sau scutece curate si uscate, iar 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 inainte de culcare iar in restul zilei i se va face toaleta ori de cate ori este nevoie.

j) copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului

b) hidratarea corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice

corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri preparate in casa din fructe proaspete, fara conservanti

c) alimentatia va predominant din fructe si legume proaspete

d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale pentru pastrarea alimentelor. Se va evita pe cat posibil consumul de alimente usor perisabile.

e) este interzis consumul de alcool si cafea pe perioada caniculei.

f) se va evita circulatia in perioada de varf a caniculei, su daca este absolut necesar se va utiliza imbracaminte lejera, din materiale vegetale, iar capul va fi acoperit.

g) persoanele care sufera de anumite afectiuni i-si 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.

h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3-4 dusuri pe zi.

Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatii lor depun un efort fizic deosebit

a) acestea vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei, incercand sa evite excesul de efort in varfurile caniculare. Daca valorile de caldura sunt foarte mari, se va proceda la stoparea activitatii.

b) se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri preparate in casa din fructe proaspete, fara conservanti

c) este interzis consumul de alcool si cafea in aceasta perioada

d) se va utiliza un echipament de protectie corespunzator, din materiale vegetale

si echipament de protectie a capului impotriva caldurii excesive

Recomandari pentru angajatori

Pentru ameliorarea conditiilor de munca :

a) reducerea intensitatii si ritmul activitatilor fizice;

b) asigurarea microclimatului corespunzator la locul de munca

c) alternarea efortului dinamic cu cel static

d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus in locuri umbrite si curenti de aer

Pentru mentinerea starii de sanatate a angajatilor:

a) asigurarea apei minerale adecvate, cate 2-4 litri/persoana/schimb

b) asigurarea echipamentului individual de protectie

c) asigurarea de dusuri

Recomandari pentru situatiile de cod rosu:

- reduceti deplasarile la cele esentiale

- nu va deplasati in intervalul orar 11.00 – 17.00

- consumati lichide intre 2-4 litri/zi

- nu consumati alcool

- daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat, cu multa apa

- scoateti copii sub 3 ani afara inainte de ora 9.00 dimineata si dupa ora 20.00

- evitati mancarurile grele si mesele copioase

- folositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate;

pentru probleme curente de sanatate anuntati telefonic medicul de familie.

INTOCMIT,

Insp.prot.civ. Aurel GHITA