

CUM SĂ NE PROTEJĂM DE CANICULĂ

Meteorologii anunță o vară fierbinte, iar insolațiile și deshidratarea sunt extrem de periculoase în această perioadă. Foarte important este momentul ales pentru a merge la plajă, a ne plimba sau pentru a întreprinde orice acțiune sub razele puternice ale soarelui.

Temperaturile ridicate înregistrate în cursul zilei pot genera probleme de sănătate atât persoanelor sănătoase, dar mai ales celor cu suferințe cardiovasculare, neuropsihice, endocrine, metabolice, în general bolnavilor cronici și copiii.

În zilele călduroase, dacă organismul nu reușește să-și mențină temperatura în jur de 37 grade Celsius sau pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat pot apărea: **amețeli, crampe musculare, senzație de epuizare, șoc hipertermic sau insolație.**

Insolația apare atunci când stăm prea mult la soare și se produce supraîncălzirea organismului. Atunci când organismul nu își mai poate regla singur temperatura apar simptomele: durere de cap și amețală, piele uscată și fierbinte, respirație sacadată, puls accelerat, temperatură foarte mare. În formele grave se poate ajunge la pierderea conștienței.

Căldura este mai greu de suportat:

- în primele zile de caniculă, pentru că organismul nu este obișnuit cu temperaturile ridicate;
- dacă sunt temperaturi ridicate, atât ziua cât și noaptea, pentru mai multe zile consecutiv;
- când umiditatea atmosferică este ridicată și nu suflă vântul;
- poluarea atmosferei se adaugă căldurii.

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 scădeți intensitatea luminii artificiale.
- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Măsurile de atenuare a efectelor temperaturilor ridicate

Recomandări pentru copii și familiile lor

- Dați copilului să consume, în mod regulat, lichide proaspete, chiar dacă acesta nu vi le cere, și ajutați-l să le bea;
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate;
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul;
- Evitați să scoateți copilul din casă, pe perioada de caniculă, mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni) ;
- În cazul în care ieșiți cu copilul, îmbrăcați-l lejer, chiar dacă are până la 9 luni.
- Nu uitați să-i protejați capul cu o pălărie de soare;
- Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme;
- Nu este recomandat scăldatul în apă rece.

Recomandări pentru populația generală și populația la risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilități)

- Evitați, pe cât posibil, să ieșiți din casă între orele 11 – 18;
- Dacă trebuie să vă deplasați în afara locuinței, este de preferat să o faceți fie dimineața devreme sau seara; deplasați-vă pe la umbră și evitați pe cât posibil expunerea în plin soare;
- Este recomandată consultarea medicului curant, mai ales dacă ultima consultație a fost cu câteva luni în urmă;
- Nu se introduce nici un medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurat fără rețetă.
- 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, 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 2 – 4 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;

- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- 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 zahar (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, lucrări agricole).

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, interesându-vă de starea lor de sănătate.

LEGENDA DE CODURI DE CULORI PENTRU ATENȚIONĂRILE ȘI AVERTIZĂRILE METEOROLOGICE

ROSU: Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate foarte mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, **caniculă temperaturi peste 40°C**, ger). Există risc de viituri majore.

PORTOCALIU: Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, **caniculă temperaturi între 38-40°C**, ger). Există risc de viituri pe râurile mici.

GALBEN: Fenomenele meteorologice prognozate (averse, descărcări electrice, intensificări de vânt, **caniculă temperaturi între 35-38°C**, răcirea vremii) sunt obișnuite pentru zona respectivă dar temporar pot deveni periculoase pentru anumite activități. Există risc de creșteri de debite și niveluri.

VERDE: Nu sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase.

ÎN ORAȘUL LUDUȘ TOATE FARMACIILE DISPUN DE PUNCTE DE PRIM AJUTOR ȘI APĂ PE TIMP DE CANICULĂ.

**MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -**

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11.00-18.00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușejel, urzici);
- Măncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmului activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

**MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- PREVENIREA INCENDIILOR -**

I. Prevenirea incendiilor

În perioadele caniculare sau secetoase, consiliile județene sau locale din zonele cu risc crescut de incendiu și, după caz, administratorii operatorilor economici/conducătorii instituțiilor din zonele menționate trebuie să elaboreze programe speciale de măsuri pentru prevenirea incendiilor specifice care să cuprindă:

- **Identificarea și nominalizarea sectoarelor de activitate în care crește riscul de incendiu** în condițiile caracteristice temperaturilor atmosferice ridicate și a lipsei de precipitații, urmând a se stabili măsurile de protecție specifice.
- **Asigurarea și verificarea zilnică a instalațiilor de stingere și a rezervelor de substanțe stingătoare.**
- **Asigurarea protejării** față de efectul direct al razelor solare a recipientelor, rezervoarelor și a altor tipuri de ambalaje care conțin vapori inflamabili sau gaze lichefiate sub presiune, prin depozitare la umbră.
- **Verificarea utilajelor agricole** folosite la recoltarea cerealelor păioase astfel încât să nu constituie surse de aprindere, și dotarea acestora cu mijloace de primă intervenție.
- **Restricționarea efectuării**, în anumite intervale din timpul zilei, a unor lucrări care creează condiții favorizante pentru producerea de incendii prin degajări de substanțe volatile sau supraîncălziri excesive
- **Intensificarea activităților cu scop preventiv în zonele cu culturi agricole și în locuri cu vegetație forestieră**, mai ales cele frecventate pentru agrement.
- **Este interzisă utilizarea focului deschis în locuri cu pericol de incendiu**, în zonele afectate de uscăciune avansată, precum și pe timp de vânt; locurile cu pericol de incendiu, în care se aplică această interdicție, se stabilesc și se marchează de persoanele în drept.
- **Prepararea hranei prin utilizarea focului deschis în incintele unităților**, în zonele de agrement și în gospodăriile populației se face numai în locuri special amenajate, în condiții și la distanțe care să nu permită propagarea focului la construcții, depozite, culturi agricole, păduri, plantații sau la alte vecinătăți.
- **Utilizarea focului deschis nu se admite la distanțe mai mici de 40 m față de locurile cu pericol de explozie:** gaze și lichide combustibile, vapori inflamabili, explozivi etc., respectiv 10 m față de materiale sau substanțe combustibile: lemn, hârtie, textile, carton asfaltat, bitum, ulei etc., fără a fi supravegheat și asigurat prin măsuri corespunzătoare.
- **Prevenirea jocului copiilor cu focul în condiții și în locuri în care se pot produce incendii**, aceasta constituind o obligație a persoanelor care răspund, potrivit legii, de creșterea, educarea și îngrijirea copiilor.

II. Prevenirea incendiilor de vegetație și de miriști.

În condițiile în care se obțin aprobările cerute de legislația în vigoare, arderea miriștii se face cu respectarea următoarelor măsuri:

- a) condiții meteorologice fără vânt;

- b) parcelarea miriștii în suprafețe de maximum 10 ha, prin fâșii arate;
- c) izolarea zonei de ardere față de căi de comunicație, construcții, culturi agricole vecine, instalații, fond forestier, prin executarea de fâșii arate;
- d) desfășurarea arderii numai pe timp de zi;
- e) asigurarea până la finalizarea arderii a personalului de supraveghere și stingere a eventualelor incendii;
- f) asigurarea pentru suprafețe de ardere mai mici de 5 ha a substanțelor și mijloacelor de stingere necesare;
- g) asigurarea, în cazul suprafețelor de ardere mai mari de 5 ha, a unui plug, a unei cisterne cu apă, a mijloacelor de tractare și a personalului de deservire;