ORASUL LIPOVA

315400 Lipova,jud.Arad-Romania,str.Nicolae Balcescu,nr.26, tel.+40-257-561133,fax:+40-257-563067 www.primarialipova.ro,contact@primarialipova,ro

Serviciul de Voluntariat pentru Situații de Urgență Lipova

ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR

MĂSURI DE PROTECTIE A POPULATIEI PE TIMP DE CANICULĂ

Canicula prezentă aproape în fiecare vară, poate produce mari probleme de sănătate celor care nu respectă regulile de protectie. Ea poate afecta grav organismul, putându-se ajunge chiar la deces. Pentru prevenirea pierderilor de vieti omeneşti, recomandăm tuturor cetătenilor câteva măsuri de protectie, astfel:

Recomandări generale pentru populatie:

- evitarea, pe cât posibil, a expunerilor prelungite la soare;
- aparatul de aer conditionat din locuinte va fi reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- purtarea pălăriilor de soare, hainelor lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- efectuarea zilnică a 3 - 4 duşuri căldute;
- consumarea zilnică a cel putin 2 litri de lichide, fără a aştepta aparitia senzatiei de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute;
- consumul de alcool va fi evitat deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. De asemenea se vor evita băuturile cu continut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- se vor consuma fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castraveti, roşii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apă;
- activitatile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc) vor fi evitate;
- persoanele aflate în îngrijire (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităti) vor fi supravegheate permanent oferindu-li-se, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită
- se va păstra contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoştintele care sunt în vârstă sau cu dizabilităti, urmărindu-se starea de sănătate a acestora;
- persoanele care depun un efort fizic deosebit, îşi vor doza efortul în functie de perioadele zilei, încercându-se evitarea excesului de efort în vârfurile de canicula. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va stopa activitatea;

Recomandări pentru prevenirea aparitiei de îmbolnăviri în rândul copiilor

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldura, umiditate excesivă şi curenti de aer;
- sistemul de alimentatie avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;

- îmbrăcămintea va fi lejeră, cu hăinute din materiale şi fibre naturale comode;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- copiii nu vor fi scoşi din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, şi obligatoriu cu capul acoperit;
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăti organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete şi foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzator cu apă plată sau apă cu proprietăti organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanti. Se va evita în acelaşi timp consumul de cafea sau alcool;
- la cel mai mic semn de suferintă al copilului sau mamei, aceştia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- copiilor preşcolari li se vor face duşuri cu apă la temperatura camerei.

<u>Recomandări pentru persoanele vârstnice şi cu afectiuni cronice:</u>
- creearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanti;
- alimentatia va fi predominat din legume şi fructe proaspete;
- consumarea numai a alimentelor proaspete din magazinele care disupun de instalatii frigorifice functionale de păstrare. Se va evita consumul alimentelor uşor perisabile;
- este interzis consumul de alcool şi cafea în timpul canicului;
- se va evita circulatia în perioadele de vârf ale canicului sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte uşoară din fibre naturale iar capul va fi acoperit;
- persoanele care suferă de anumite afectiuni îşi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la conditiile existente;
- mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 duşuri pe zi;

<u>Recomandări pentru limitarea creşterii temperaturii în locuinte:</u>
- ferestrele expuse la soare vor fi închise, jaluzelele şi/sau draperiile, trase;
- ferestrele vor fi tinute închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuintă;
- ferestrele se vor deschide seara târziu, noaptea şi dimineata devreme, provocând curenti de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuintă;
- se va închide orice aparat electrocasnic care nu este necesar.

Sef SVSU
FILIP CIPRIAN IOAN DAN