



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI  
Strada VASILE CONTA nr. 2-4  
Tel.Centrala 0232/ 210900,  
Cabinet director 0232/271687, fax.nr. 0232/ 241963  
e-mail: secretariat@dspiiasi.ro, www.dspiiasi.ro  
Operator date cu caracter personal nr.11730



## RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CU TEMPERATURI EXTREME – CANICULĂ

În conformitate cu Ordinul M.S. Nr.1168/2008, pentru implementarea unitară a măsurilor necesare pentru intervenția rapidă în cazul apariției perioadelor cu temperaturi extreme, se definesc următoarele nivele de alertă în funcție de codurile meteorologice și intensitatea măsurilor adoptate:

- a) **Codul verde** (< 35°C în intervalul orar 11.00 – 17.00): Nu sunt necesare măsuri specifice, sistem de veghe sezonieră;
- b) **Codul galben** (35 - 38°C în intervalul orar 11.00 – 17.00): Se instituie măsurile specifice de alertă;
- c) **Codul portocaliu** (35 - 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00): Se instituie măsurile de mobilizare maximă;
- d) **Codul roșu** (> 40°C în intervalul orar 11.00 – 17.00): Se instituie măsurile de mobilizare.

### I. Recomandări generale pentru populație

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11-18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise ;
- d) Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă ;
- e) Beți zilnic minim 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 minute;
- f) Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;

- g) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai verde sau negru, sucuri de tip cola) sau care au un conținut ridicat de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- h) Consumați fructe și legume proaspete (pepene roșu, pepene galben, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă;
- i) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă;
- j) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc.);
- k) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copiii, persoanele vârstnice, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- l) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;

## **II. Măsuri de limitare a creșterii temperaturii în locuință:**

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea sau 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.

## **III. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul sugarilor și copiilor mici**

- a) Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- b) Sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- c) Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- d) Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode;

- e) Copilul nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu capul acoperit;
- f) Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit și fructe proaspete și foarte bine spălate;
- g) Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale din fructe fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui;
- h) La cel mai mic semn de suferință a copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică ulterioară;
- i) Atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil, cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara la culcare;
- j) Copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.

#### **IV.Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice**

- a) Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) Hidratare corespunzătoare cu apă plată, ceai slab îndulcit, sucuri naturale fără adaos de conservanți;
- c) Se vor consuma numai alimente proaspete, se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- d) Este interzis consumul de alcool și cafea pe timpul caniculei;
- e) Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale și protecție adecvată la nivelul capului;
- f) Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este recomandat ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice (cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune) să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- g) Menținerea cu rigurozitate a igienei personale recomandându-se efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi.

## **V.Recomandări pentru angajatori**

### ***A.Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:***

- a) Reducerea intensității și ritmului activităților fizice ;
- b) Asigurarea ventilației la locul de muncă ;
- c) Alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer.

### ***B.Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:***

- a) Asigurarea unei cantități de apă adecvate, câte 2-4 litri/persoană/schimb ;
- b) Asigurarea echipamentului individual de protecție ;
- c) Asigurarea de dușuri(acolo unde este posibil).

## **V.Recomandări pentru situațiile de cod roșu de caniculă**

- Reduceți deplasările la cele esențiale;
- NU vă deplasați între orele 11.00 – 17.00;
- Consumați între 2 și 4 litri de lichide pe zi;
- NU consumați băuturi alcoolice și băuturi cu conținut ridicat de cofeină;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu apă multă;
- NU scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;
- Evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- Folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate, pentru problemele curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.

## RECOMANDĂRI PENTRU COPII

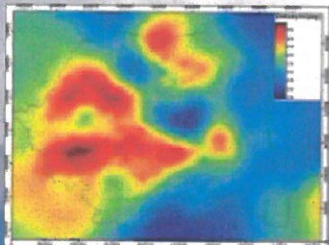
În intervalul orar 12-16 evitați expunerea la căldură (deplasări, joacă, plajă).

În cazul expunerilor la soare (plajă) se recomandă:

1. Protejarea capului cu pălărie;
2. Consum adecvat de lichide;
3. Protejarea pielii cu loțiuni cu factor de protecție UV pentru razele ultraviolete solare.

Nu lăsați copiii în interiorul autovehiculelor expuse la soare.

Evitați deplasările pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare.

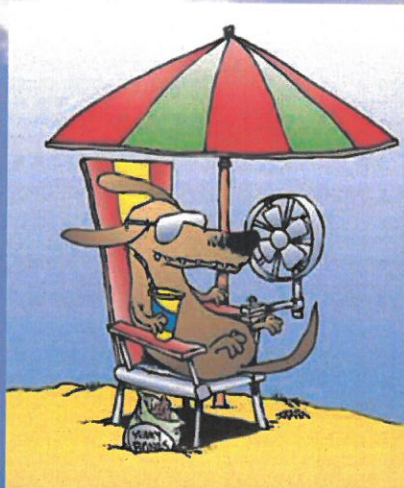


## RECOMANDĂRI PENTRU VÂRSTNICI

1. Evitați expunerile la soare și folosiți mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise). E important ca în deplasări să aveți la îndemână lichide (apă, sucuri);
2. Evitați deplasările în intervalul orar 12-16;
3. Evitați locurile aglomerate, neventilate, unde pot apărea decompensări ale afecțiunilor cardiovasculare în condiții de temperaturi ridicate.

Dacă manifestările cauzate de caniculă se agravează sau se prelungesc, este recomandată consultarea unui medic.

**Ministerul Sănătății Publice atrage atenția că respectarea acestor recomandări poate reduce semnificativ riscurile medicale cauzate de temperaturile foarte înalte.**



# CANICULA

## O PROBLEMĂ A TUTUROR



**CENTRUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU**

Str. Luptei nr. 21  
550330

Tel/Fax (0269) 212812

[www.cspsibiu.ro](http://www.cspsibiu.ro)

e-mail: [csps\\_b@rdslink.ro](mailto:csps_b@rdslink.ro)

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII PUBLICE  
CENTRUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU**

**REEDITAT DE  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI  
Promovarea Sănătății**



## MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

- ⊗ **TULBURĂRI DE RITM CARDIAC** sau **INFARCT MIOCARDIC ACUT**;
- ⊗ **ȘOCUL CALORIC** se manifestă prin: febră, tegumente uscate, pierderea cunoștinței;
- ⊗ **ȘOCUL HIPOVOLEMIC** se manifestă prin tegumente reci și palide, tensiune arterială scăzută;
- ⊗ **CRAMPE MUSCULARE** la nivelul brațelor, picioarelor;
- ⊗ **INSOMNIILE NEOBIȘNUTE** pot fi cauzate și de scăderea melatoninei din creier. Ele conduc la apatie sau stare de nervozitate;
- ⊗ Creșterea hormonilor tiroidieni poate fi influențată și de creșterea temperaturii, accentuând **STAREA DE AGITAȚIE ȘI IRRITABILITATE**;
- ⊗ Expunerea la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor **bubițe roșii**, cunoscute sub denumirea de **DERMATITĂ ACTINICĂ**;
- ⊗ **OBOSEALĂ**;
- ⊗ **STARE DE RĂU GENERAL**.

## PERSOANELE CU RISC CRESCUT

1. Vârstnicii
2. Copiii
3. Bolnavii cu afecțiuni cronice, în special cardiace și respiratorii.
4. Femelle gravide



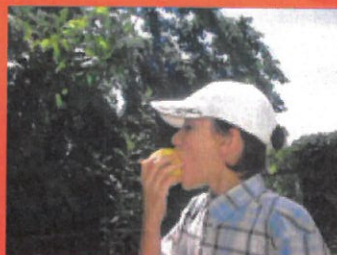
## LEGENDA DE CODURI DE CULORI PENTRU ATENȚIONĂRILE ȘI AVERTIZĂRILE METEOROLOGICE

**ROȘU:** 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.



## MĂSURI DE PREVENIRE A MANIFESTĂRILOR ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

- ⊗ Încetați orice fel de activitate fizică pentru mai multe ore și odihniți-vă într-un loc răcoros dacă vă resimțiți în urma expunerii la căldură;
- ⊗ Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, etc.) în timpul orelor "calde" ale zilei, în special în intervalul 12-16;
- ⊗ Evitați expunerile la soare și folosiți mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise). E important ca în deplasări să aveți la îndemână lichide (apă, sucuri);
- ⊗ Beți multă apă sau sucuri de fructe (2-4 litri pe zi) pentru a vă rehidrata organismul;
- ⊗ Consumați alimente cu conținut redus de grăsimi;
- ⊗ Evitați consumul de alcool și excesul de cafea;
- ⊗ În încăperi: protejați ferestrele cu draperii în zonele expuse soarelui, păstrați ferestrele închise în timpul zilei, apelați la sisteme de ventilație sau aer condiționat;
- ⊗ Practicați activitățile sportive dimineața sau seara, astfel veți crește rezistența organismului la canicula de peste zi;
- ⊗ Dușurile frecvente cu apă la temperatură moderată vă ajută să faceți față căldurii;
- ⊗ Evitați efectuarea unor eforturi fizice susținute în perioada zilei în care temperatura atinge valorile maxime; activitatea din agricultură, șantiere de construcții, hale industriale, care nu au posibilitatea asigurării unor condiții de microclimat corespunzătoare, se va desfășura dimineața și seara și se vor consuma cantități suficiente de lichide.

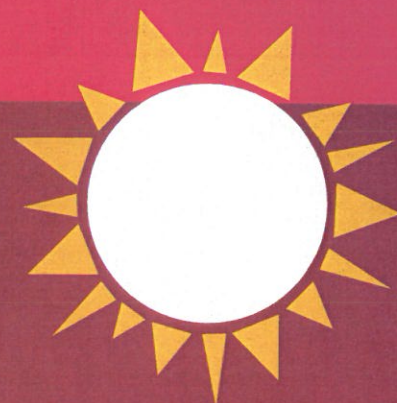
# Recomandări de sănătate pe timp de caniculă



World Health Organization

European Region

În fiecare an, temperaturile ridicate afectează sănătatea multor oameni, în special a vârstnicilor, a bebelușilor, a persoanelor care lucrează în exterior și a persoanelor cu afecțiuni cronice. Canicula poate duce la epuizare și accidente vasculare cerebrale și poate agrava afecțiunile preexistente - cardiovasculare, respiratorii, renale sau mentale. Efectele dăunătoare ale caniculei asupra sănătății pot fi prevenite în mare măsură prin bune practici de sănătate publică.



## Evitați supraîncălzirea corpului pe timp de caniculă

În perioade caniculare este important să evitați căldura excesivă pentru a preveni efectele dăunătoare asupra sănătății.



### Evitați expunerea la soare.

Evitați să ieșiți afară și să practicați activități intense în perioadele cu cele mai înalte temperaturi din zi. Faceți cumpărăturile în orele dedicate grupurilor vulnerabile, dacă acestea există. Stați la umbră, nu lăsați copiii sau animalele în vehicule parcate și, dacă este necesar și posibil, stați 2–3 ore pe zi într-un loc răcoros.



### Mențineți locuința răcoroasă.

Profitați de aerul din timpul nopții pentru a vă răcori locuința. Reduceți temperatura ridicată din apartament sau casă în timpul zilei utilizând jaluzele sau obloane și închideți cât mai multe dispozitive electrice posibil.



### Mențineți-vă corpul răcorit și hidratat.

Alegeți haine și lenjerie de pat lejere și subțiri, faceți dușuri sau băi răcoritoare și consumați apă în mod regulat, evitând băuturile cu zahăr, cele alcoolice sau care conțin cofeină.

În timp ce aveți grijă de dumneavoastră, faceți-vă timp să vă contactați familia, prietenii și vecinii care sunt singuri în cea mai mare parte a timpului. Persoanele vulnerabile ar putea avea nevoie de ajutor în zilele de caniculă, și dacă cunoașteți pe cineva din această categorie la risc, ajutați-i să primească sfaturi și sprijin, respectând în același timp recomandările de distanțare fizică.



Persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale preexistente (precum astm, diabet și boli cardiovasculare) ar trebui să aibă și mai multă grijă de sănătatea lor, întrucât sunt mai vulnerabile atât în fața efectelor caniculei cât și în fața complicațiilor cauzate de COVID-19.

Dacă dumneavoastră sau cineva apropiat se simte rău – simptome de amețeală, slăbiciune, anxietate, sete intensă sau dureri de cap – cereți ajutor. Mergeți într-un loc răcoros cât se poate de repede și măsurați temperatura corpului. Fiți atenți să nu confundați hipertermia cu febra. Dacă nu sunteți siguri, odihniți-vă într-un loc răcoros timp de cel puțin 30 de minute și consumați apă ca să vă rehidratați, evitând băuturile cu zahăr, cele alcoolice sau care conțin cofeină. Dacă temperatura corpului rămâne ridicată, probabil aveți febră și ar trebui să consultați un specialist. Dacă temperatura corpului scade și persoana se simte mai bine după ce se odihnește într-un mediu răcoros, cauza probabil a fost stresul termic.

Dacă aveți spasme musculare dureroase, odihniți-vă imediat într-un loc răcoros și beți lichide de rehidratare care conțin electroliți. Cereți ajutor dacă crampele cauzate de căldură durează mai mult de o oră. Adresați-vă medicului dacă aveți simptome neobișnuite, dacă simptomele persistă sau dacă credeți că aveți febră. Dacă cineva are pielea uscată și fierbinte și o stare de delir, convulsii sau și-a pierdut cunoștința, sunați imediat un medic sau la ambulanță.



World Health  
Organization

European Region

**Pentru mai multe informații accesați linkurile de mai jos:**

**Recomandări de sănătate publică privind prevenirea efectelor căldurii asupra sănătății**  
<https://www.who.int/europe/activities/preventing-adverse-heat-related-health-outcome>

**Global Heat Health Information Network**  
<https://www.ghhin.org>

## SEMNFICATIA CODURILOR DE CULORI PENTRU TEMPERATURI RIDICATE

**COD VERDE = SUB 35<sup>0</sup> C IN INTERVALUL ORAR 11<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>**

**COD GALBEN = 35<sup>0</sup> C- 38<sup>0</sup> C IN INTERVALUL ORAR 11<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>**

**COD PORTOCALIU = 38<sup>0</sup> C- 40<sup>0</sup> C IN INTERVALUL ORAR 11<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>**

**COD ROSU = PESTE 40<sup>0</sup> C IN INTERVALUL ORAR 11<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>**