

## PREVENIREA ȘI COMBATEREA EFECTELOR CANICULEI ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Canicula este definită ca o creștere a temperaturii zilnice cu peste 10 grade Celsius față de temperatura medie a zonei respective și este o cauză importantă de morbiditate și mortalitate, în special în regiunile cu umiditate crescută.

Valurile de căldură sunt definite de prezența pentru cel puțin o săptămână a temperaturilor ridicate. Cele mai multe decese au loc în prima sau a doua zi de la debutul unui val de căldură, cel mai frecvent fiind afectate persoanele peste 65 de ani.

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.

### EFECTELE CĂLDURII EXCESIVE ASUPRA SĂNĂTĂȚII

**Expunerea la temperaturi ridicate** reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului.

Astfel există riscul unei *deshidratări severe*, *agravării unei boli cronice* sau declanșării unui *atac de căldură*.

Datorită temperaturilor înalte (peste 32 de grade Celsius) se produce o *creștere a transpirației*, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele hidrosolubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice.

În general, principale simptome care apar în această situație sunt următoarele:

- oboseală fizică și psihică;
- tulburări de ritm cardiac;
- stare de disconfort, iritabilitate, agitație;
- greață, vărsături;

- cefalee, amețeală, lipotimie (leșin);
- dureri și crampe musculare;
- sete accentuată;
- insomnie (care poate conduce la apatie sau stare de nervozitate);
- intensificarea simptomatologiei existente în cazul unor boli cronice (în special cardiovasculare sau psihice).

*Atacul de căldură* este caracterizat prin debutul brusc (15-20 minute) al următoarelor simptome: confuzie, dezorientare temporală și spațială, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, obnubilare, comă, în acest caz, temperatura corporală depășește 40 de grade Celsius. Atacul de căldură poate să apară atât la tineri, în condiții de activitate fizică intensă la temperaturi înalte cât și la persoane vârstnice, chiar în condiții de repaus sau odihnă.

Dacă organismul nu reușește să își mențină temperatura în jur de 37 de grade Celsius sau pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat pot să apară: ***crampele de căldură, epuizarea, insolația, șocul hipertermic.***

***Crampele de căldură*** apar la nivelul abdomenului, brațelor, picioarelor, mai ales în timpul unor activități fizice solicitante, când transpirația este abundentă.

În acest caz, măsurile care trebuie luate sunt:

- încetarea activității fizice și odihna într-un loc răcoros, la umbră;
- reluarea activităților fizice intense după mai multe ore de repaus;
- consumarea de sucuri de fructe naturale sau de băuturi energizante diluate cu apă.

***Epuizarea*** datorită caniculei apare după câteva zile de caniculă și se manifestă prin somnolență, senzație de slăbiciune și oboseală, somn agitat, insomnie.

Măsuri de luat:

- odihna în locuri răcoroase;
- consumarea de sucuri de fructe naturale sau apă;
- dacă simptomele durează mai mult de o oră este necesar consultul medical.

***Insolația*** este dată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

Riscul de a face insolație este mult mai ridicat la copii.

Măsuri de luat:

- evitarea expunerii la soare, mai ales între orele 11-18;

- protejarea capului la plajă cu pălării, șepcuțe din materiale naturale, deschise la culoare;
- aducerea persoanei la umbră și efectuarea manevrelor de scădere a temperaturii (se face cât mai multă ventilație, se udă corpul cu apă, i se dă persoanei să bea lichide).

**Șocul hipertermic** reprezintă o urgență medicală. Apare ca urmare a incapacității organismului de a-și menține temperatura normală, aceasta crescând repede, atingând/depășind 40 de grade Celsius.

Simptome: pielea este foarte caldă, roșie și uscată, dureri de cap violente, dezorientare și pierderea cunoștinței (leșin), eventual convulsii.

Măsuri ce trebuie luate:

- solicitarea imediată a serviciului de urgențe medicale (Salvarea);
- până la sosirea salvării, persoana trebuie adusă la umbră și udată cu apă rece, asigurându-se o bună ventilație: Dacă este posibil, persoanei i se face un duș rece. Fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale, șocul hipertermic poate fi fatal.

În cazul în care unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, primul ajutor ce i se poate acorda constă în:

- aducerea și așezarea sa într-un loc umbrit și răcoros, stropirea cu apă rece;
- favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienului, slăbirea nodului cravatei etc.;
- administrarea de lichide, de preferință reci;
- solicitarea ajutorului medical în caz de nevoie.

## **RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ**

- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie băute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușețel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.

- 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 apărare a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.
- Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă caldută.
- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apălați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.
- 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, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine).
- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
- Dacă ați făcut insolație, aveți nevoie de săruri minerale pe care le puteți asigura prin consumul de supe de legume și sucuri de fructe. Se mai recomandă alimente cu aport mare de potasiu și magneziu, cum ar fi: bananele, pepenele galben, linte, cartofii, mazărea, fasolea boabe și soia. Evitați expunerea la soare câteva zile, utilizați produse pentru calmarea arsurilor solare, iar dacă simptomele se agravează

sau se prelungesc, consultați medicul.

- Cei care muncesc trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Astfel angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37 oC cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală – 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu este posibilă realizarea acestor condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată.

- Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (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.

- Limitați 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 lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;

- închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Persoanele cele mai vulnerabile la efectele caniculei asupra organismului sunt copiii, vârstnicii și bolnavii cronic.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PROTEJAREA SUGARILOR ȘI COPIILOR**

- Realizați un ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.

- Sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă.

- Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar în cazul sugarilor mama va alăpta ori de câte ori aceștia solicită.

- Îmbrăcați copilul cât mai lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode.
- Evitați să scoateți copilul din casă în perioada de caniculă (orele 11-18), mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni); când îl scoateți afară nu uitați să îi protejați capul cu o pălărie din material ușor, deschis la culoare.
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în încăperi insuficient ventilate sau în mașini expuse la soare.
- Evitați deplasările pe distanțe lungi cu copiii în mașinile fără posibilități de climatizare.
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul.
- Dați copilului să consume în mod regulat lichide proaspete, chiar dacă acesta nu le cere și ajutați-l să le bea.
- Este bine să li se ofere copiilor apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit precum și fructe proaspete, foarte bine spălate.
- Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme.
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adăugare de conservanți; se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală.
- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.
- O 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 iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- Copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei.
- Este bine să se evite scăldatul în apă rece.

## **RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI/SAU CU AFECȚIUNI CRONICE**

- Crearea un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a

organismului.

- Consumați zilnic 1,5-2 litri lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete: apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți.
- Alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă.
- Consumați numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor; evitați consumul alimentelor ușor perisabile.
- Evitați consumul de alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii.
- Evitați consumul de băuturi cu un conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Evitați deplasările în perioadele de vârf ale caniculei (orele 11-18).
- Dacă este necesar să vă deplasați în afara locuinței, este de preferat să o faceți fie dimineața devreme, fie seara; deplasați-vă pe la umbră și evitați pe cât posibil expunerea în plin soare, folosiți îmbrăcăminte ușoară, subțire din țesături naturale în culori deschise precum și mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare); este bine să aveți la îndemână lichide (apă).
- Evitați locurile aglomerate, neventilate unde pot apărea decompensări ale afecțiunilor cronice, mai ales cardiovasculare, în condiții de temperaturi ridicate.
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc.).
- Pe parcursul zilei mențineți cu rigurozitate igiena personală, faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni cronice (cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, endocrine, psihice) trebuie să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente, să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic; nu se va introduce din propria inițiativă nici un medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurat fără rețetă.

- În cazul apariției unor simptome cauzate de caniculă și/sau agravării celor datorate afecțiunii cronice solicitați imediat ajutor medical.