

# REGULI DE COMPORTARE A POPULAȚIEI ÎN SITUAȚII DE CANICULĂ

## 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 NEOBIȘNUITE** 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 IRITABILITATEA;**
- 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.**

### Pentru populația generală

1. Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00.
2. Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală din exterior.
3. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius.
4. Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine).
5. Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
6. Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.
7. Beți zilnic între 1,5 – 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 de minute.
8. Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.

### Populația cu risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilități)

1. Evitați, pe cât posibil, să ieșiți din casă între orele 11.00 – 18.00.
2. 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.
3. Este recomandată consultarea medicului curant, mai ales dacă ultima consultație a fost cu câteva luni în urmă.
4. Nu se introduce nici un medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurat fără rețetă.
5. Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
6. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius.
7. Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, petreceți 2 - 3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, magazine) sau parcuri și locuri umbroase.
8. Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
9. Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.
10. Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc.).

### **Pentru copii și familiile lor:**

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

### **MĂSURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR ÎN PERIOADELE SECETOASE ȘI CANICULARE**

Sezonul de vară, caracterizat printr-un proces de încălzire accentuată a vremii, poate favoriza creșterea numărului de incendii. Aceasta cu atât mai mult cu cât gradul de umiditate al vegetației este scăzut, factor care favorizează izbucnirea și propagarea rapida a flăcărilor.

Întrucât sunt prognozate temperaturi în creștere, este necesar a fi luate măsuri preventive în vederea limitării producerii acestor evenimente care se pot solda cu pagube materiale importante și chiar pierderi de vieți omenești.

Temperaturile ridicate determină foarte multe persoane să caute confortul zonelor de agrement, lucru care presupune, în cele mai multe cazuri, folosirea focului. Însă acesta nu trebuie făcut oriunde și în orice condiții.

Focul deschis se poate folosi numai în vetrele special amenajate sau la o distanță de minimum 100 m de marginea (liziera) pădurii. Se va curăța vegetația din jurul vetrei, iar focul va fi supravegheat în permanență pentru evitarea propagării acestuia la vegetația din jur.

Copiii vor fi supravegheați, pentru a nu transporta jar sau alte materiale aprinse în afara vetrei de foc. La plecare, focul va fi stins prin stropirea cu apă a jarului până la răcirea totală a acestuia, lucru absolut necesar datorită posibilității de reaprindere la orice adiere de vânt. Aceste reguli trebuie respectate și de cei ce au parcele de teren pe lângă casă, pentru că o flacără propagată de vegetație într-o curte poate aprinde în timp foarte scurt locuința și anexele gospodărești.

De asemenea trebuie manifestată o grijă deosebită la fumat (mai ales la aruncarea resturilor de țigări și chibrituri), la executarea lucrărilor de sudură și la desfășurarea oricăror activități ce pot produce aprinderea diverselor materiale. Se impune respectarea cu strictețe a regulilor privind manipularea, transportul și depozitarea materialelor și substanțelor cu risc ridicat de incendiu sau explozie. De exemplu, recipientele cu gaze lichefiate (GPL, oxigen, etc.) trebuie adăpostite de influența directă a razelor solare sau stropite periodic cu jeturi de apă pentru răcire. La depozitarea unor materiale (furaje, cărbune, rumeguș, bumbac, etc.) trebuie avut în vedere și faptul că acestea, în condiții specifice de temperatură și umiditate, se pot autoaprinde. Și nu în ultimul rând, trebuie verificate instalațiile de paratrăsnet, știut fiind faptul că, după o perioadă cu temperaturi ridicate, precipitațiile sunt însoțite în mod frecvent de descărcări electrice atmosferice.

### **MĂSURI DE PROTECȚIE A SALARIAȚILOR PE TIMP DE CANICULĂ. CARE SUNT OBLIGAȚIILE ANGAJATORILOR?**

Angajatorii trebuie să ia măsuri de protecție a salariaților în perioadele cu temperaturi extreme, printre care reducerea ritmului activităților fizice și asigurarea a doi-patru litri de apă, în caz contrar putând fi amendați cu până la 2.500 de lei, potrivit Inspecției Muncii.

În urma avertizărilor de caniculă și disconfort termic, Inspekția Muncii (IM) va face controale pentru a stabili dacă angajatorii respectă măsurile ce trebuie aplicate pentru protecția angajaților.

Inspekția Muncii a precizat, într-un comunicat de presă transmis, agenției MEDIAFAX, că angajatorii sunt obligați să asigure condiții minime pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, respectiv: reducerea intensității și ritmului activităților fizice, asigurarea ventilației la locurile de muncă, alternarea efortului dinamic cu cel static, alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, asigurarea apei minerale, câte doi-patru litri de persoană pe schimb, asigurarea echipamentului individual de protecție și asigurarea de dușuri.

"Controlurile inspectorilor de muncă vor viza sectoarele economice în care se lucrează în spații deschise și se desfășoară activități ce necesită efort fizic deosebit, caz în care angajatorul poate reduce durata zilei de muncă sau poate eșalona ziua de lucru pe două perioade. Angajatorii care nu pot asigura condițiile de mai sus, de comun acord cu reprezentanții sindicatelor sau cu reprezentanții aleși ai salariaților pot stabili alte măsuri, cum ar fi reducerea programului de lucru sau eșalonarea pe două perioade a zilei de lucru", potrivit Inspekției Muncii.

Totodată, Inspekția Muncii a precizat că, pentru prevenirea unor îmbolnăviri profesionale determinate de lucrul în condiții de temperaturi extreme, angajatorul trebuie să ia următoarele măsuri: asigurarea examenului medical la angajare și a controlului medical periodic, urmărirea depistării precoce a salariaților cu contraindicații pentru munca la temperaturi crescute, asigurarea primului ajutor și a transportului la cea mai apropiată unitate sanitară a persoanelor afectate, trecerea, după posibilități, în alte locuri de muncă sau reducerea programului de muncă pentru persoanele cu afecțiuni, care au contraindicații privind munca la temperaturi extreme.

Angajatorii care nu respectă aceste prevederi legale pot fi sancționați cu amendă de la 1.500 la 2.500 de lei.