Institutul
Național de
Sănătate Publică

Informare privind efectele temperaturilor extreme

Căldura extremă este definită ca o perioadă de căldură și umiditate ridicată, cu temperaturi peste 32.2ºC timp de 2-3 zile[1].

Căldura excesivă reprezintă un pericol pentru mediu și sănătate. Stresul termic este cauza principală a deceselor cauzate de vreme, acesta putând exacerba bolile cardiovasculare, diabetul, afecțiunile mintale, astmul și poate crește riscul de accidente și transmitere a unor boli infecțioase. Insolația este o urgență medicală.

Vulnerabilitatea la căldură este determinată atât de factori fiziologici, cum ar fi vârsta (bătrânii, sugarii și copiii) și starea de sănătate (prezența afecțiunilor cronice), cât și de factori de expunere, cum ar fi ocupația (de exemplu: lucrul în aer liber sau în zone fără ventilație sau aer condiționat) și condițiile socio-economice (de exemplu: persoane fără adăpost, locuințe construite inadecvat, fără posibilitate de a răci încăperile).[2]

Mortalitatea cauzată de căldură pentru persoanele cu vârsta peste 65 de ani a crescut cu aproximativ 85% între 2000–2004 și 2017–2021[2]. În Europa, în vara anului 2022, s-a înregistrat un număr de aproximativ 61 672 de decese cauzate de căldură [3].

În același timp, expunerea prelungită la radiațiile ultraviolete (UV) poate produce leziuni ale pielii expuse (arsuri), iar pe termen lung, prin expunere cumulată, poate determina leziuni maligne cutanate.

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN CAZ DE CANICULĂ

Evitați căldura!

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită şi directă la soare în intervalul orar 11 – 18 şi utilizați creme de protecţie pe zonele corpului expuse razelor solare.
- Evitați activităţile de exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, construcții, etc) în perioadele cu temperaturi foarte mari, eventual puteți muta desfăşurarea acestora în perioadele din zi în care temperaturile sunt mai scăzute.
- Stați la umbră. Nu uitați că temperaturile percepute la soare pot fi cu 10-15 ˚C mai mari.
- Petreceți 2-3 ore în timpul zilei într-un loc răcoros.
- Rămâneți informați cu avertismentele oficiale privind perioadele de caniculă.
- Păstrați legătura cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau care au probleme de sănătate, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

Păstrați locuința răcoroasă!

- Păstrați ferestrele închise în perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă și acoperiți-le cu jaluzele sau obloane pentru a bloca lumina directă a soarelui.
- Folosiți aerul din timpul nopții pentru a vă răcori casa, deschizând ferestrele după lăsarea întunericului, când temperatura exterioară este mai mică decât temperatura interioară.
- Opriți cât mai multe dintre aparatele electro - casnice din locuință, dacă nu aveți nevoie de acestea.
- Utilizați ventilatoare electrice numai când temperaturile sunt sub 40 ˚C. La temperaturi peste 40 ˚C ventilatoarele vor încălzi corpul.
- Dacă utilizați aer condiționat, setați termostatul la 27 ˚C și porniți un ventilator electric - acest lucru va face ca în cameră să se simtă mai rece cu 4 ˚C. De asemenea, se poate economisi până la 70% din factura de energie electrică pentru răcire.
- Nu uitați că poate fi mai răcoare în aer liber, la umbră.

Evitați supra-încălzirea corpului și deshidratarea!

- Folosiți îmbrăcăminte ușoară, lejeră și amplă,din fibre naturale, pe cât posibil de culori deschise, purtați pălării de soare și ochelari de protecţie solară atunci când faceţi deplasări în exterior.
- Reduceți temperatura corpului prin efectuarea de duşuri sau îmbăiere cu apă răcoritoare.
- Udați pielea folosind un prosop umed, spray sau îmbrăcăminte udă ușoară.
- Beți apă în mod regulat, fără a aştepta să apară senzaţia de sete pentru a vă hidrata adecvat (1 cană de apă pe oră și cel puțin 2-3 litri pe zi).
- Evitați expunerea directă la soare în orele de vârf, căutați umbră sau rămâneți în casă. Umbra poate reduce căldura cu mai mult de 10 °C.
- Protejați sugarii și copiii. Nu acoperiți niciodată un cărucior pentru copii cu țesătură uscată – acest lucru crește temperatura în interiorul căruciorului.
- Evitați consumului de alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile care au conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola, energizante) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase).
- Evitați alimentele fierbinţi şi pe cele greu digerabile.
- Creşteți consumul de legume şi fructe proaspete cu un conținut ridicat de apă, precum, castraveţii și roşiile, pepenele galben, pepenele roşu, prunele.
- Nu lăsați niciodată copiii sau animale în vehicule parcate pentru o perioadă de timp, deoarece temperaturile pot deveni rapid periculos de ridicate.
- Urmați instrucțiunile pentru menținerea rece a locuinței pentru a menține o temperatură interioară sigură [6].

Protejați copiii!

Măsuri de protecţie a nou-născuţilor şi a sugarilor cu vârsta sub 6 luni împotriva radiațiilor UV

- Copiii cu vârsta sub 6 luni nu ar trebui expuşi la lumina directă a soarelui.
- Utilizaţi îmbrăcăminte de protecție ușoară și lejeră, care acoperă brațele și picioarele copilului.
- Protejați întotdeauna capul, fața, urechile și gâtul copilului cu o pălărie cu boruri largi.
- Puteţi utiliza ochelari de soare cu protecție UVA/UVB pentru bebeluşi.

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

- Evitaţi plimbările în intervalul orar 11-18 şi pentru plimbare alegeti zonele cu umbră.

Măsurile de protecţie a sugarilor cu vârsta 6 -12 luni împotriva radiațiilor UV

- Se aplică toate metodele de protecție descrise mai sus, iar la această vârstă se pot folosi la bebeluși produsele de protecție solară cu destinaţie specială pentru pielea sugarilor. Consultați medicul copilului Dvs. privind utilizarea cremei de protecție solară și tipul, marca cea mai potrivită.

Măsurile de protecţie a copiilor mici împotriva radiațiilor UV

- Protejarea de soare a copiilor mici necesită multă atenţie și efort.
- Este important să educați atât copiii cât și persoanele care îi îngrijesc în ceee ce privește măsurile de protecție necesare.
- Se aplică toate metodele de protecție descrise mai sus referitoare la măsurile de protejare a corpului, ochilor şi a capului, a intervalului orar dedicat plimbărilor şi jocului în parc în zone cu umbră.

Referințe:

1. https://www.ready.gov/heat
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25252745/
3. https://www.lancetcountdown.org/data-platform/health-hazards-exposures-and-impacts/1-1-health-and-heat/1-1-5-heat-and-sentiment
4. https://www.nature.com/articles/s41591-023-02419-z
5. https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01208-3/fulltext
6. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health
7. https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/sun-and-uv/uv-protection.html
8. https://www.copernicus.eu/en/news/news/observer-esotc-2023-europe-experienced-extraordinary-year-extremes-record-breaking

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro