MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA GENERALĂ SĂNĂTATE PUBLICĂ ȘI PROGRAME DE SĂNĂTATE

DGAMSP-2369/03.07.2025

Către:

DIRECȚIILE DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚENE ȘI A MUNICIPIULUI BUCUREȘTI

În atenția: DOAMNEI/DOMNULUI DIRECTOR EXECUTIV

Pentru prevenirea impactului negativ al temperaturilor crescute asupra stării de sănătate a populației generale și luând în considerare avertizările meteorologice de caniculă emise de Agenția Națională de Meteorologie pentru perioada următoare, **vă adresăm rugămintea de pune în practică toate măsurile care vizează asigurarea asistenței medicale în zonele afectate:**

1. Activarea comitetelor de coordonare pentru intervenția rapidă de la nivelul DSP județene și a municipiului București;

2. Activarea Planului de intervenție al Serviciilor Județene de Ambulanță în perioadele de caniculă - stabilirea persoanelor responsabile, suplimentarea personalului și a numărului de ambulanțe;

3. Intensificarea colaborării între direcțiile de sănătate publică județene /a municipiului București și
Comitetele județene pentru situații de urgență în vederea:

a) stabilirii locurilor de amplasare a punctelor de distribuire a apei potabile; Se vor putea amplasa corturi pe spațiul public pentru distribuția apei potabile, cu utilizarea sistemelor de răcire (dozatoare
conectate la curent electric, frigidere, etc.)

b) verificarea condițiilor de asigurare a asistenței medicale în unitățile sanitare, asigurarea stocurilor de medicamente de urgență, in special a amedicamentelor pentru patologiile determinate /agravate de caniculă, funcționalitatea generatoarelor de rezervă, asigurarea rezervelor de apă proprii ale unităților sanitare;

Pentru perioadele cu cod roșu, recomandăm organizarea unor puncte de prim ajutor care se vor amplasa numai în spații publice climatizate (școli, gradinițe, supermarketuri, farmacii, alte instituții publice), localizate în zone cu circulație intensă, vizibil semnalizate.

c) verificarea respectării condițiilor igienico-sanitare din unitățile cu profil alimentar și verificarea controlului medical periodic al persoanelor angajate în aceste unități;

d) verificarea condițiilor de colectare, depozitare, evacuare a deșeurilor menejere;

e) asigurarea informării populației privind măsurile privind măsurile care trebuie adoptate în timpul perioadelor de caniculă, în vederea diminuării efectelor negative ale temperaturilor ridicate asupra stării de sănătate;

f) întocmirea şi actualizarea listelor cu persoanele cu afecţiuni cronice sau aflate în dificultate, a căror stare de sănătate poate fi influenţată sau agravată de temperaturile crescute;

g) mobilizarea personalului sanitar din localităţi (asistenţi comunitari, mediatori sanitari rromi ăn vederea
acordării de servicii de asistenţă medicală persoanelor cu afecţiuni cronice, femeilor însărcinate, persoanelor cu dizabilităţi care pot necesita ajutor în această perioadă);

h) intensificarea acţiunilor de supraveghere epidemiologică în vederea identificării cazurilor de îmbolnăvire determinate de agenţii patogeni specifici şi dispunerea măsurilor specifice de control.

De asemenea, vă transmitem şi **RECOMANDĂRILE pentru prevenirea impactului negativ al temperaturilor crescute asupra stării de sănătate a populaţiei.**

Cu stimă,

DIRECTOR GENERAL
DR. MIHAELA BARDOŞ

ŞEF SERVICIU SĂNĂTATE PUBLICĂ
AVIAN POP

Întocmit: Oana Miron

RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL TEMPERATURILOR CRESCUTE ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI

A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULATIA GENERALĂ:

- evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11^{00} - 18^{00} şi utilizaţi creme de protecţie pentru zonele expuse razelor solare;
- dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5^0 Celsius mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depăşeşte 32^0 Celsius;
- dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţă şi/sau la locul de muncă petreceţi, zilnic, 2 - 3 ore în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (cinematografe, spaţii publice, magazine);
- pe parcursul zilei faceţi duşuri cu apă călduţă, fără a vă şterge de apă;
- purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete;
- nu consumaţi alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- evitaţi consumul băuturilor cu conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, pepene roşu, prune, castraveţi, roşii, etc.) deoarece acestea conţin o mare cantitate de apă;
- consumul unei doze de iaurt produce aceeaşi hidratare ca şi un pahar de apă;
- evitaţi desfăşurarea, în exterior, a activităţilor care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, construcţii, etc.) şi, eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;
- evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu le solicită;
- păstraţi contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoştinţele care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc.) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc.).

B. RECOMANDĂRI PENTRU LIMITAREA CRESTERII TEMPERATURII ÎN LOCUINTE:

- închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;

- ţineţi ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă;
- deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, pentru a provoca curenţi de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- stingeţi sau scădeţi intensitatea luminii artificiale;
- închideţi orice aparat electro-casnic de care nu aveţi nevoie.

C. *RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE APARTIN UNOR GRUPURI VULNERABILE:*

1. Recomandări pentru sugari și copiii mici:

- asigurați un ambient ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în aceasta perioadă;
- asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- îmbrăcați copiii lejer, cu hăinuțe din materiale naturale;
- copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și, obligatoriu, asigurați protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitați plimbările în intervalul orar 10^{00} - 18^{00}; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră;
- acordați copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți; acestea vor evita consumul de cafea și alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânului, la fel și cea generală;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei, prezentați-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- acordați atenție deosebită condițiilor de igienă, atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va purta haine și/sau scutece curate și uscate, iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, îmbăiați copilul cel puțin o dată pe zi și, obligatoriu, seara la culcare. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie;
- copiilor preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- frecventați locurile de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de canicula și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

2. **Recomandări pentru copiii aflați în tabere:**

- asigurați cazarea copiilor în condiții corespunzătoare;
- acordați copiilor numai alimente proaspete, în condițiile respectării riguroase a normelor de igienă;
- acordați o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- asigurați supravegherea permanentă a copiilor;
- amplasați locurile de joacă doar la umbra și organizați activitățile copiilor astfel încât acestea să se desfășoare în afara orelor de caniculă;
- acolo unde este cazul, scăldatul se va realiza sub supravegherea absolută a însoțitorului.

3. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- utilizați o alimentație bazată, predominant, pe legume și fructe proaspete;
- consumați numai alimente proaspete, achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Evitați consumul alimentelor cu risc de perisabilitate;
- se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul canicule;
- evitați circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale canicule sau, dacă deplasarea este absolut necesară, folosiți îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale și purtați pe cap o pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice: cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- mențineți cu rigurozitate igiena personală, prin efectuarea a câte 3 - 4 dușuri / zi.

D. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE, PRIN NATURA ACTIVITĂTILOR LOR, DEPUN UN EFORT FIZIC DEOSEBIT:

- se recomandă dozarea efortului fizic în functie de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în vârfurile de caniculă. Dacă temperatura este foarte ridicată, se va proceda la stoparea activității;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- este contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul canicule;

- utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

E. RECOMANDĂRI PENTRU ANGAJATORI:

1. Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;

2. Pentru menținerea stării de sănătate a anagajaților:

- asigurați apă potabilă în cantitate de 2 - 4 litri/persoana/schimb;
- asigurați echipamentului individual de protecție;
- asigurați accesul persoanelor la dușuri.

F. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROȘU

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 11^{00} - 17^{00};
- consumați lichide în cantitate de 2 - 4 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât dimineața, cel târziu până la ora 9^{00} și seara, după ora 20^{00};
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.