

## **MĂSURI SPECIFICE**

### **ÎNTEPRINSE ÎN VEDEREA PREVENIRII PRODUCERII DE EFECTE NEGATIVE ASUPRA PERSOANELOR VÂRSTNICE CE POT APAREA CA URMARE A TEMPERATURILOR SPECIFICE SEZONULUI CALD**

În ultimii ani, autoritațiile sanatații au fost și sunt confruntate cu o problema de sanatate care, pe de o parte, pare sa-și fi augmentat dimensiunile în legatura cu o serie de condiții – mult invocata „încalzire a planetei“, urbanizarea și poluarea atmosferei, îmbatrânirea populației, extensia bolilor cronice ș.a., pe de alta parte, pare sa fie mai bine conștientizată ca urmare a efectelor asupra sanatații, solicitarea serviciilor de urgența, supramortalitatea unor grupuri vulnerabile – copii, vârstnici, bolnavi cronici. „Dezastrul“ întâmplat în vara anului 2003 în Franța soldat cu 15.000 de decese printre persoanele vârstnice a intensificat preocuparile nu numai ale autoritaților sanatații, ci și ale celor de protecție sociala, ale statului, surprinse în acea vara total descoperite. A urmat o suita de masuri de ordin medical, educativ, social atât la nivel individual în comunitate cât și în instituții de asistența și îngrijire pentru vârstnici, copii, bolnavi cronici.

Și țara noastră, prin caracteristicile geografice și climatice se confrunta în fiecare sezon cald cu ceea ce s-a numit „patologia de canicula“, ceea ce obliga la o sensibilizare cu aceasta noua problematica de sanatate, a profesioniștilor sanatații, a autoritaților statului care au obligații de prevenire și protecție a populației, a acesteia în întregime în sensul avertizării și educării.

O problema de sanatate publica a carei severitate este argumentata de solicitarile serviciilor de urgenta și de mortalitate („supramortalitate“, autorii francezi), patrunde din ce în ce mai mult în actualitate, acutizându-se sezonier, în anotimpul cald în regiunile unde climatul torid survine din când în când și oamenii sunt mai puțin adaptați temperaturilor excesiv de înalte. Aceasta „patologie de canicula“ afecteaza în primul rând categorii de persoane vulnerabile prin capacitați de adaptare și de aparare reduse. Cuvinte cheie: canicula; factori de risc; morbiditate specifica

**GRUPURI SUPUSE RISCURILOR ȘI FACTORI DE RISC**

Studii epidemiologice au evidențiat factori predispozanți, ținând de vârsta, de ordin medical, medicamentos, social și de mediu,

- Cei ținând de vârsta se refera la cele doua vârste extreme – copii și vârstnici, acest din urma grup fiind de departe cel mai vulnerabil; riscul de mortalitate este multiplicat cu 16 pentru persoanele vârstnice de peste 65 de ani. Un grad mare de dependența multiplica cu 30 riscul de mortalitate.
- Factori de risc medicali. Sunt reprezentati în special de patologii asociate unei disautonomii – bolile cardiovasculare și cerebro-vasculare, diabetul, bolile vasculare periferice, BPCO, obezitatea.

Tulburările cognitive prealabile sunt de asemenea factori de risc care intervin, pe de o parte, prin dificultățile de a evalua și anticipa riscul temperaturii înalte, pe de alta parte, susceptibilitatea mai mare a persoanelor suferind de tulburari cognitive la orice agresiune generatoare de tulburari psihice și, de asemenea, diminuarea sau lipsa senzației de sete.

- Factori de risc medicamentoși. Unele clase de medicamente pot crește riscurile expunerii la temperaturi ridicate ale mediului ambiant. Cum persoanele vârstnice sunt obligate de polipatologie la a se supune polifarmaciei,ele sunt, și din acest punct de vedere, mai expuse, comparativ cu alte categorii.
- Factori de risc social și de mediu. Saracia, excluziunea sociala, marile aglomerații urbane, poluarea atmosferica sunt alți factori de risc social și de mediu.

## PATOLOGIILE SPECIFICE DETERMINATE DE CANICULA

Exista mai multe niveluri de gravitate, începând de la patologii minore (insolația) pâna la patologii de gravitate extrema – șocul caloric.

## PREVENIREA EFECTELOR PATOLOGICE ALE CALDURII

### **Primarii din mediul urban si rural:**

- asigurarea permanenta cu apa potabila in cantitate suficienta;
- dotarea cu cisterne din fibra pentru rezerva de apa;
- inscripționarea surselor sigure de apa potabila din localitate cu inscripția « Apa buna de baut » ;
- se va acorda o mai mare atentie verificarii conditiilor de colectare, depozitare si evaluare a deseurilor menajere in conditii de siguranta.

### **Cabinetele medici de familie:**

- acordarea unei atentie deosebite persoanelor cu risc ( copii, varstnici, persoane cu afectiuni cardio – vasculare, neuropsihice, endocrine, metaboloce);
- asigurarea asistentei medicale in mod prioritar persoanelor afectate de canicula;
- delegarea de personal medical care sa sigure acordarea primului-ajutor la punctele fixate de primarii.

#### **Unitati sanitare cu paturi si unitati medico – sociale:**

- asigurarea unui microclimat corespunzator in saloane, salile de operatii si salile de tratament;
- asigurarea rezervei de apa potabila;
- asigurarea unei cantitati de minim 2 l de apa / bolnav/ zi;
- dotarea corespunzatoare cu medicamente si materiale sanitare;
- asigurarea stocurilor de medicamente de urgenta , in special a medicamentelor pentru patologiiile determinate/ agravate de canicula;
- functionalitatea generatoarelor de rezerva;
- monitorizarea si raportarea situatiilor deosebite determinate de canicula prin serviciul de ambulanta si UPU.

#### **Asistentii medicali comunitari:**

- semnalarea medicului de familie a cazurilor de bolnavi cronici imobilizati la domiciliu, care au nevoie de asistenta medicala;
- semnalarea primariilor a numarului persoanelor nedepasabile carora trebuie sa li se asigure cantitatea minima de apa potabila;
- informarea si educarea populatiei cu privire la efectele negative ale caniculei.

#### **Recomandari pentru persoanele varstnice**

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- 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.

- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

## 2. Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- a) Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- b) Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
- c) Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
- d) Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
- e) Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

## Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- c) alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile

- e) este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- f) se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap
- g) persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente.
- h) mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 duşuri pe zi.

DSP Olt , in perioada iunie – septembrie desfasoara Campania de prevenire a efectelor nefavorabile ale caniculei asupra populatiei. Pana in prezent au fost derulate urmatoarele actiuni:

- realizarea si distribuirea de materiale informative, pliante si afise (200 pliante si 30 postere);
- intalnire cu pensionarii din municipiul Slatina pe tema efectelor negative ale caniculei asupra sanatatii;
- articole in presa locala;
- emisiune la postul local de televiziune.

Director executiv DSP Olt

**Dr. ANDREI IORDACHE**

Medic Sef DSSP Olt,

**Dr. MARINELA MADAN**