

## - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de țânțar:

- autoprotecția: Ministerului Sănătății recomandă folosirea mijloacelor de protecție fizică a populației pentru evitarea expunerii la înțepăturile țânțarilor, protecția tegumentelor - îmbrăcăminte cu mâneci lungi și pantaloni lungi, șosete, folosirea mănușilor, utilizarea substanțelor repelente conținând DEET (N,N-diethyl-3-methylbenzamide) pe părțile neacoperite ale corpului
- evitarea pătrunderii țânțarilor în case prin închiderea ușilor și a ferestrelor sau prin punerea de plase la uși și ferestre. Utilizarea în interiorul locuinței de spray-uri sau alte produse cu insecticide
- **măsuri în gospodăriile individuale** pentru a elimina eventualele depozite de deșeuri și apă stagnantă, care pot favoriza dezvoltarea țânțarilor, prin golirea recipientelor de colectare a apei pluviale, a jardinierelor, a bidoanelor și a găleților, îndepărtarea anvelopelor uzate din curți, curățarea jgheburilor înfundate, **aplicarea măsurilor de dezinsecție împotriva vectorilor în gospodăriile personale**
- evitarea zonelor cu multă vegetație și umiditate ridicată (parcuri, păduri, ape stătătoare etc.)
- țânțarii - transmit o serie de boli, cum sunt encefalitele (West Nile și Encefalita Europei Centrale). **În cazul în care prezentați semne și / sau simptome de boală prezentați-vă de urgență la cel mai apropiat cabinet medical.**



## RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ PRIVIND PROTEJAREA SĂNĂTĂȚII ÎN PERIOADA CU TEMPERATURI RIDICATE



**A te expune pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice, constituie o agresiune față de propriul organism**

**Pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate, Direcția de Sănătate Publică Bihor recomandă populației următoarele:**

- 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 insolajație, 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, linteă, cartofi, 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 exterioră depășește 37°C 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 se pot realiza aceste 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. Nu lăsați copiii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare. Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Evitați deplasările pe distanțe lungi, în mașini fără climatizare.
- Limitați creșterea temperaturii în locuințe:
  - țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioră este superioară celei din locuință;
  - închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile; deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioră este inferioară celei din locuință;
  - stingeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
  - închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

**Toată lumea suferă din cauza caniculei, persoanele cele mai vulnerabile sunt copiii, vârstnicii și bolnavul cronic.**

**- Măsuri de protecție pentru prevenirea intoxicațiilor cu ciuperci:**

- consumul ciupercilor de cultură, provenite din unități autorizate și / sau însoțite de certificate de calitate, evitarea cumpărării ciupercilor de la comercianții ambulanți, culegătorii amatori, persoane străine de la marginea drumurilor;
  - evitarea culesului / consumului ciupercilor din flora spontană (păduri, pășuni);
  - neimplicarea copiilor în procesul de culegere a ciupercilor;
  - supravegherea copiilor mici pentru a se evita riscul intoxicării accidentale.
- Intoxicația cu ciuperci la copii include forme de gravitate variabilă și cu evoluție imprevizibilă!**
- **ciupercile otrăvitoare nu-și pierd toxicitatea prin preparare!** Toxinele ciupercilor sunt foarte rezistente la prelucrarea termică și nu se distrug.
  - **ceapa, usturoiul sau pătrunjelul care se schimbă la culoare, lingura de argint, nu sunt indicatori specifici ai toxicității ciupercilor.** De asemenea este absolut greșit să considerăm că ciupercile care sunt mâncate de insecte, sunt comestibile. Pentru insecte toxina poate fi inofensivă datorită metabolismului diferit de cel al omului.
  - evitarea conservării ciupercilor provenite din flora spontană și/sau surse neautorizate, în condiții casnice;
  - în cazul apariției oricăror semne clinice după consumul de ciuperci, este necesară **prezentarea imediată la unitățile de Primiri Urgențe din spitale sau apelarea Serviciului de Ambulanță.**

## - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de căpușe:

- când faceți o drumeție sau ieșiți la iarbă verde, purtați haine deschise la culoare (pe care se vor observa mai ușor eventualele căpușe), pantaloni lungi cu elastic jos sau introduși în șosete, bluze cu mânecă lungă, șapcă și, eventual, mănuși. E de preferat să folosiți încălțăminte fără orificii sau decupaje – pantofi sport în loc de papuci, sandale.
- evitați să treceți prin tufișuri sau zone cu iarbă înaltă. Folosiți păături pentru picnic deschise la culoare, folosiți plase anti-insecte/folie de protecție când dormiți în aer liber sau în cort.
- se pot folosi substanțe de tipul spray, loțiuni, unguente care previn infectarea cu căpușe. Acestea se pot aplica pe piele sau pe haine (conform indicațiilor de utilizare) și pot fi achiziționate din farmacii. Atenție! În cazul copiilor se pot utiliza doar produse adecvate vârstei lor.
- după activitățile în aer liber, inspectați în întregime cu atenție corpul dumneavoastră, al copiilor și blana animalelor care v-au însoțit.
- faceți un duș când vă întoarceți din excursie sau de la picnic. Căpușele pot sta pe piele chiar și câteva ore fără să se atașeze, așadar e posibil să scăpați de cele nefixate.
- dacă locuiți la curte, îngrijiți cu mare atenție grădina, spațiile de depozitare, pereții casei – mai ales eventualele crăpături apărute. Curățați corespunzător tufișurile, îndepărtați frunzele uscate, tundeți periodic iarba, depozitați lemnele în locuri expuse la soare.
- este foarte important să deparazitați extern, conform indicațiilor medicului veterinar, animalele din gospodărie. În general, câinii ținuti în curte necesită deparazitare externă lunară.
- persoanele care desfășoară activități în zone frecvent populate de căpușe sau în ferme de animale, vor purta echipamente specifice de protecție.
- Căpușele pot transmite, prin mușcătură, o serie de boli precum encefalita de căpușe, boala Lyme (borelioza Lyme). **Nu tratați cu indiferență mușcătura de căpușă!** Căpușele trebuie îndepărtate în întregime imediat ce sunt descoperite. Îndepărtarea corectă și completă a căpușelor se poate efectua doar de către personal medical calificat! **Pentru orice suspiciune de boală adresați-vă medicului!**

**- Măsuri pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare:**

- păstrați produsele alimentare la temperaturi adecvate;
- înainte de prepararea alimentelor, de servirea mesei și după folosirea toaletei, **spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun;**
- preparați și serviți masa în spații curate;
- **evitați consumul alimentelor al căror aspect, miros și gust sunt modificate**
- cumpărați numai produse alimentare păstrate și comercializate în condiții corespunzătoare de igienă;
- protejați alimentele de contactul cu insecte sau rozătoare;
- în cazul alimentelor gătite, asigurați o temperatură de peste 70°C în toată masa alimentului, atât la preparare cât și la reîncălzire;
- **spălați bine, sub jetul de apă, fructele și legumele, înainte de a le consuma;**
- alimentele pregătite pentru sugari trebuie să fie consumate **imediat** după preparare, fără a fi încălzite sau păstrate la frigider.