

CANICULA ȘI SANATATEA

IULIE 2023

Material adresat populației generale



IMPACT INDIRECT

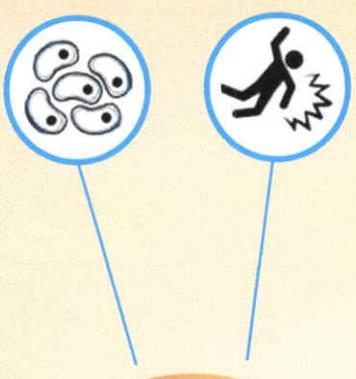
ora serviciilor de sănătate prin:
• creșterea frecvenței apelurilor la ambulanță și
• timpului de preluare a apelului
esterea timpului de sosire la caz
• creșterea numărului de internări
• modificări ale condițiilor de depozitare la rece a medicamentelor

IMPACT DIRECT

Afectiuni legate de expunerea îndelungată la soare și căldură:
• Deshidratare
• Insolație

Exponerea la caniculă: impactul asupra sănătății

- Creșterea riscului de:
- Bolii transmise prin alimente și apă
- Otrăviri accidentale

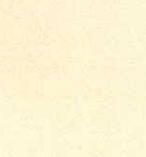


Creșterea frecvenței deceselor pri
pentru persoanele cu:
• Boli respiratorii
• Diabet zaharat
• Boli renale
• Accident vascular cerebral
• Afectiuni psihiatriche

Creșterea riscului de spitalizare
pentru persoanele cu:
• Boli respiratorii
• Diabet zaharat
• Boli renale
• Accident vascular cerebral
• Afectiuni psihiatriche

Potențiala perturbare a productivității, serviciilor și infrastructurii de:

- Energie
- Apă
- Transport



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHEARE
A BOILOR NETRANSMISIBILE



CNSBN



CENTRUL NAȚIONAL DE MONITORIZARE
A RISCURILOR DIN MEDIUL COMUNITAR

CENTRUL REGIONAL
SĂNĂTATEA PUBLICĂ

50 minute pe zi
pentru sănătatea copiilor și tinerilor!

copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023

GLOBAL

17,5% din adulții și **81%** din adolescenți nu îndeplineșc nivelurile de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a sănătății^{1,vii}

-8% din bolile cardiovasculare, depresiei, mențe și aproximativ **5%** din cazurile de abet zaharat tip 2 ar putea fi prevenite dacă menii ar fi mai activi fizici^{1,3}

UNIUNEA EUROPEANĂ

6%

din populație practică regulat activități fizice sau sportive²



din populație nu practică niciodată exerciții fizice sau sport²



din populație nu practică nici o formă de activitate fizică²



din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²



din băieții în vîrstă de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică³

2%

din populație practică regulat activități fizice sau sportive²



din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²

ROMÂNIA

87%

din fetele de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică³



din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²

50,24%

din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²



din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²

terințe bibliografice:
HO (2022). Global on physical activity 2022.vii, 2-3.
misia Europeană (2022). Eurobarometru special 525. Sport și activitate fizică. România.

HO (2022). Global status report on physical activity 2022. Country Profiles. Romania:293.
S/INSP/CNEPSS (2021). Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020:54-6.



CNSBN



50,24%



din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²



terințe bibliografice:
HO (2022). Global on physical activity 2022.vii, 2-3.
misia Europeană (2022). Eurobarometru special 525. Sport și activitate fizică. România.

HO (2022). Global status report on physical activity 2022. Country Profiles. Romania:293.
S/INSP/CNEPSS (2021). Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020:54-6.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NEFRONASALE

CENTRUL REGIONAL DE SANATATE PUBLICA DIN SIBIU

SECTIA EXTERNA DE SANATATE PUBLICA SIBIU



CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023



pentru sănătatea
copilului tău!



Pentru copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani
Organizația Mondială a Sănătății
recomandă

Minim
60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin
3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Încurajați-vă copilul să fie cât mai activ, chiar dacă durata activității fizice nu ajunge la 60 de minute pe zi!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități fizice cât mai plăcute, variate și adaptate vîrstei și abilităților sale!

Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



CNSBN

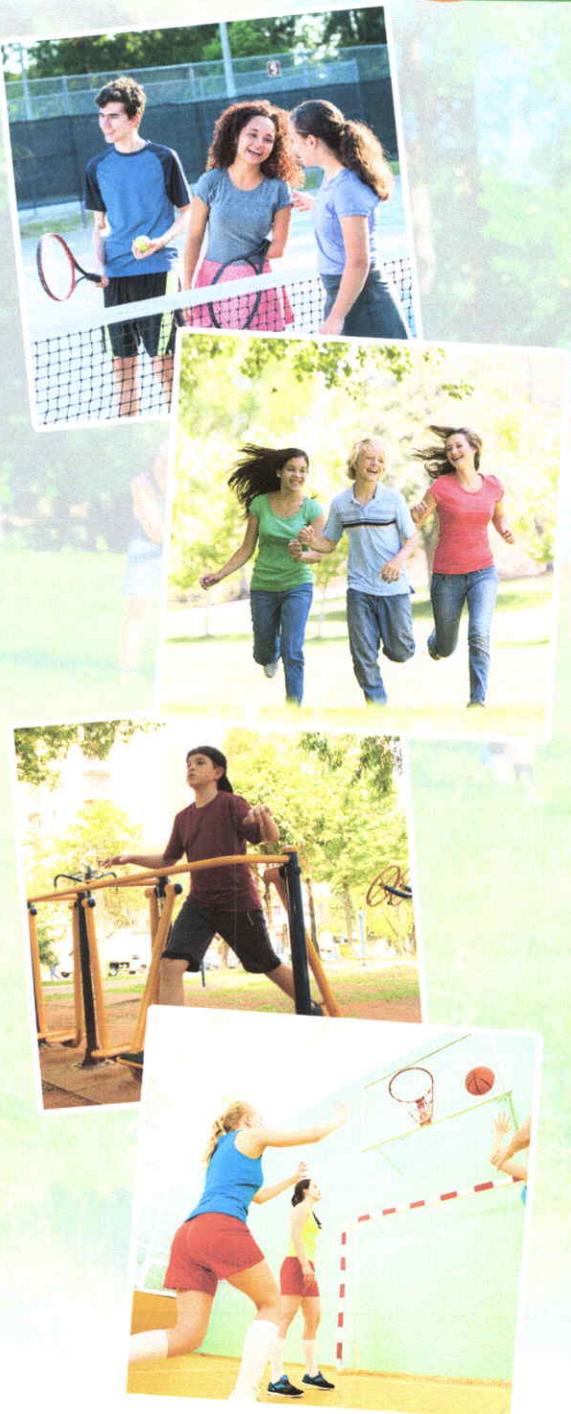


CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023

60
minute
pe zi

pentru
sănătatea ta!



Pentru adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani
Organizația Mondială a Sănătății
recomandă

Minim

60 MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin

3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

activitatea fizică să fie intensă.

Încearcă să fii cât mai activ, chiar dacă nu faci zilnic
minim 60 minute de activitate fizică!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Începe cu activități fizice cu durată scurtă și crește
treptat durata activităților!

Redu timpul dedicat activităților sedentare și cel
petrecut în fața ecranelor!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate
al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



CNSBN



Încearcă să te deplasezi pe jos, cu bicicleta, cu rolele sau cu skateboard-ul în locul mijloacelor de transport în comun!

BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII



Crește rezistența organismului
(în special a sistemului cardiovascular și respirator)



Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor



Stimulează activitatea sistemului nervos
(îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)

Scade riscul de obezitate



Scade riscul de a dezvolta alte boli
(de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)

Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism



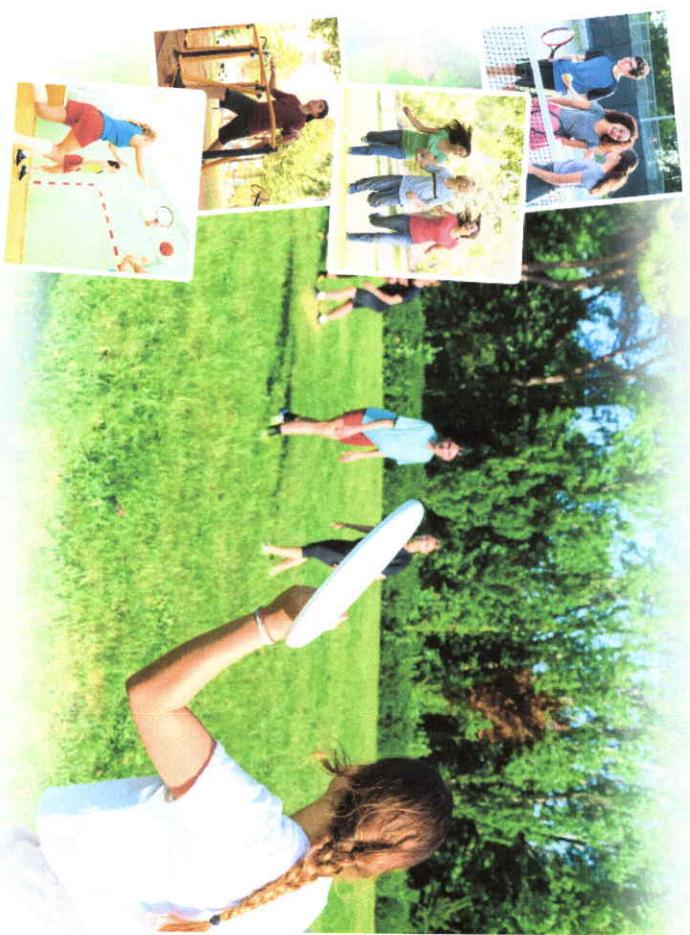
Tinerii cu un nivel de activitate fizică mai înalt tind să aibă performanțe cognitive superioare (de exemplu memorie și concentrare mai bune)!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate a Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023

60 minute
pe zi
**pentru
sănătatea ta!**



Scurt îndrumar pentru adolescenti cu vârstă între 14 și 17 ani



MINISTERUL SANĂTĂȚII



INSTITUȚIA NAȚIONALĂ
DE SANĂTATE PUBLICĂ



CNSBN



CNSEM



INRDS

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NEFUNCȚIONALE
SISTEME PUBLICE DE SANĂTATE
SECTIA CENTRALĂ DE SANĂTATEA MUNCII
SANITARĂ, PERIODICITATEA

Stabilește un plan de activitate fizică zilnică împreună cu familia sau prietenii!



Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârstă între 5 și 17 ani)

60 MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la intensă



Minim

PE SĂPTĂMÂNĂ

activitatea fizică să fie intensă.

Dacă nu ai fost activ fizic până acum, începe cu activități ușoare și exersează în ritmul tău!



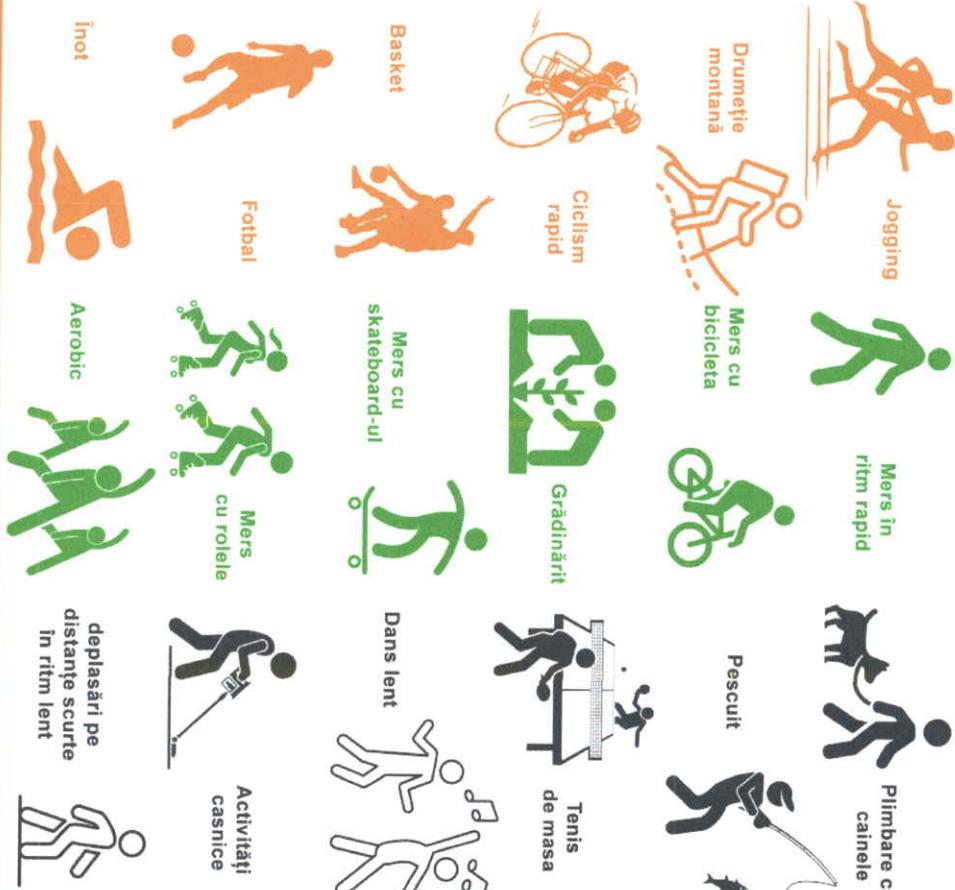
In cel puțin
3 ZILE

activitatea fizică să fie intensă.

- | ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ | ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Mai intensă decât activitatea moderată În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate | <ul style="list-style-type: none"> Crește ritmul băilor inimii și frecvența respirației Se poate vorbi sau cânta lui respirator |

- | ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Nu produce o creștere semnificativă a ritmului băilor inimii sau a ritmului lui respirator. |

- | ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> distanțe scurte
în ritm lent |



Încurajați copilul să practice jocuri care implică mișcare fizică și care îl vor obișnui cu un stil de viață activ!

BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII



Crește rezistența organismului
(în special a sistemului cardiovascular și respirator)



Crește forța musculară și ajută la întărirea caselor



Stimulează activitatea sistemului nervos
(îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)



Scade riscul de obezitate



Scade riscul de a dezvolta alte boli
(de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)

Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism



Includefi activități fizice împreună cu copilul dumneavoastră (de exemplu mers cu bicicleta sau drumeții) în rutina familiei!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate a Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023

60 minute pe zi
pentru sănătatea copilului tău!



Scurt îndrumar pentru părinții copiilor cu vârste între 5 și 17 ani



MINISTERUL SANĂTĂȚII

INSP

CNSBN

cnsem

CENTRUL REGIONAL DE SANATATEA PUBLICA TARGU MURES

CENTRUL REGIONAL DE SANATATEA PUBLICA SIBIU

CENTRUL REGIONAL DE SANATATEA PUBLICA CLUJ NAPOCA

Sprăjiniți inițiativile copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!



Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

60 MINUTE PE ZI

de activitate fizică

moderată până la intensă



În cel puțin

PE SĂPTĂMÂNĂ

Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!

- Crește ritmul bătailor inimii și frecvența respirației
 - Se poate vorbi sau cânta

- Se poate respira sau să cânte



Mers în ritm rapid



Mers cu biciclete



10



- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate



Drumetie montană



Ciclism rapid



Basket



not



Fotbal