



CNAM
COMPANIA NAȚIONALĂ
DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ

PRINCIPII SĂNĂTĂȚII



Olga CERNELEV, Eduard COROPCEANU,
Luminița SUVEICĂ, Virginia ROTARU

GHID

EDUCAȚIE PENTRU SIGURANȚĂ:

**prevenirea intoxicațiilor chimice
la copii și adolescenți**

Chișinău, 2025

INTOXICAȚIILE – ÎNTRE ACCIDENT ȘI NEGLIJENȚĂ

Intoxicațiile la copii și adolescenți nu sunt doar accidente nefericite – ele sunt, adesea, rezultatul unei combinații între lipsa de supraveghere, păstrare și depozitare necorespunzătoare a substanțelor chimice periculoase și lipsa educației privind riscurile.

Date statistice relevante.

- ✓ Peste 60% din intoxicațiile raportate la nivel mondial se produc la copii sub 5 ani.
- ✓ În peste 85% dintre cazuri, intoxicațiile au loc la domiciliu, sub supravegherea părinților, a tutorelui sau a reprezentantului legal.
- ✓ Cele mai frecvente intoxicații sunt provocate de: medicamentele uzuale, produsele de curățenie, detergenții pentru mașina de spălat, spray-urile dezinfectante și cosmeticele.
- ✓ La adolescenți, se observă o creștere a intoxicațiilor intenționate, fie pentru auto-vătămare, fie pentru „experimente” de tipul „provocărilor de pe rețele sociale”.

Între accident și neglijență.

Un accident implică o situație imprevizibilă, cu măsuri de siguranță luate, dar insuficiente. Neglijența, în schimb, apare atunci când:

- ✓ produsele și/sau substanțele toxice sunt lăsate la îndemâna copiilor;
- ✓ ambalajele nu sunt bine închise;
- ✓ se administrează medicamente fără rețetă sau fără supraveghere;
- ✓ copilului nu i s-au explicat pericolele în mod clar etc.

**DE CELE MAI MULTE ORI, PREVENIREA E POSIBILĂ,
ÎN TIMP CE EDUCAȚIA TIMPURIE ESTE ESENȚIALĂ!**

CUPRINS

I. Introducere	5
II. Noțiuni generale despre intoxicații	6
1. Ce este o intoxicație?	6
2. Clasificarea	6
3. Căile de expunere și absorbție	9
4. Simptome frecvente ale intoxicațiilor	9
III. Intoxicațiile cu substanțe medicamentoase	11
1. Tipuri frecvente de medicamente implicate în intoxicații la copii/adolescenți	11
2. Pericolele automedicației și ale consumului experimental	11
3. Depozitarea și administrarea sigură a medicamentelor	12
• Medicamente	13
• Suplimente alimentare	16
IV. Intoxicațiile cu substanțe nemedicamentoase	18
• Produse de uz casnic și pentru rufe	20
• Întreținerea casei	22
• Produse cosmetice și de igienă	24
• Lichide auto	27
• Produse pentru gazon și grădină	29
• Substanțe utilizate în hobby-uri sau școală	32
• Materiale plastice utilizate în fabricarea obiectelor de uz casnic	35
• Jucării	37
• Monoxid de carbon	40
• Mercur	42
• Nitrați și nitriți	45

• Plumb	47
• Băuturi alcoolice	49
• Droguri.....	52
V. Copiii și vulnerabilitatea chimică	57
1. De ce sunt copiii mai expuși?	57
2. Comportamente de risc în funcție de vârstă.....	57
3. Intoxicații la adolescenți: între curiozitate și comportamente autodistructive	58
VI. Prevenirea începe acasă și la școală	59
1. Rolul adulților: părinți, profesori, formatori	59
2. Măsuri esențiale pentru prevenție.....	59
VII. Ce facem în caz de intoxicație?	65
1. Semne de alarmă	65
2. Ce NU trebuie făcut niciodată	65
3. Informații critice pentru salvatori	65

I. INTRODUCERE

Scopul Ghidului

Acest Ghid urmărește să ofere un set de informații, metode și instrumente practice pentru desfășurarea activităților de prevenire a intoxicațiilor cu substanțe chimice, atât medicamentoase, cât și nemedicamentoase, în rândul copiilor și adolescenților.

Scopul final este creșterea gradului de conștientizare, formarea comportamentului de siguranță și reducerea riscurilor de expunere accidentală sau voluntară (intenționată) la aceste substanțe.

Contextul intervenției educaționale.

Intervenția este preventivă, centrată pe formarea unor atitudini corecte față de riscurile apărute în cazul manipulării cu substanțe chimice și pe consolidarea responsabilității individuale.

Necesitatea intervenției educaționale rezultă din:

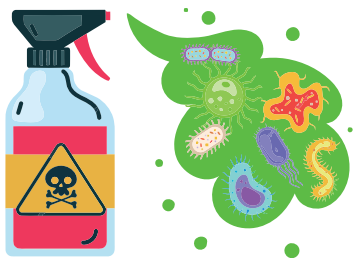
- ✓ numărul în creștere al cazurilor de intoxicații accidentale raportate la copii și adolescenți;
- ✓ lipsa de informare privind pericolele ascunse în produsele de uz casnic și în automedicație;
- ✓ accesul facil la substanțe toxice în mediul familial sau social.

Importanța Ghidului în prevenirea intoxicațiilor de origine chimică:

- ✓ transmiterea informațiilor corecte, adaptate vârstei și nivelului de înțelegere al copiilor și adolescenților;
- ✓ modelarea comportamentelor sigure, prin activități practice și exemplu personal;
- ✓ crearea unui mediu educațional deschis în care copiii/adolescenții se simt liberi să pună întrebări, să împărtășească experiențe și să caute soluții în echipă;
- ✓ identificarea timpurie a situațiilor de risc sau a comportamentelor periculoase (ex. automedicația, consumul experimental de substanțe);
- ✓ implicarea comunității și a părinților/reprezentantului legal în procesul educațional pentru a consolida mesajele transmise.

II. NOȚIUNI GENERALE DESPRE INTOXICAȚII

Ce este o intoxicație?



Intoxicația reprezintă o reacție nocivă a organismului cauzată de contactul cu o substanță toxică, fie pe cale orală, inhalatorie sau cutanată.

La copii și adolescenți, chiar și cantități mici pot fi extrem de periculoase, din cauza greutatei corporale reduse și a sistemelor imature de detoxifiere.

Intoxicația este însoțită de manifestarea simptomelor în funcție de tipul și cantitatea de substanță chimică, timpul de expunere și calea de pătrundere.

Copiii, adolescenții, femeile de vârstă reproductivă și persoanele în vârstă, fac parte din grupul persoanelor vulnerabile.

Clasificarea substanțelor toxice.

Substanțele toxice prezintă orice compuși chimici, care au capacități de a provoca sau produce dereglări structurale și funcționale, la diferite niveluri de organizare a materiei vii, având uneori caracter letal.

A. Substanțe medicamentoase

- Analgezice (paracetamol, ibuprofen);
- Siropuri pentru tuse, antialergice, somnifere;
- Antidepresive și anxiolitice (în familii cu tratamente psihiatrice);
- Suplimente nutritive sau vitamine în exces.

➔ Intoxicațiile apar adesea prin automedicație, confuzie între produse/medicamente sau accesul liber al copiilor la dulapul cu medicamente.

B. Substanțe nemedicamentoase (de uz casnic sau industrial)

- Detergenți, înălbitori, dezinfectanți;
- Solvenți, lacuri, adezivi;



- Produse cosmetice: acetonă, parfumuri, creme, uleiuri esențiale etc.;
- Pesticide și produse de grădinărit;
- Substanțe utilizate în hobby-uri sau la școală (vopsele, cerneală etc.);
- Mase plastice utilizate în fabricarea obiectelor de uz casnic;
- Alcool, droguri etc.

➔ Multe produse periculoase sunt depozitate la îndemâna copiilor sau în ambalaje atractive, asemănătoare cu cele alimentare.



Clasificarea intoxicațiilor chimice.

a. după etiopatogenie:

- intoxicații accidentale;
- intoxicații voluntare;
- intoxicații cu tentă de suicid și suicidale.

b. după locul apariției:

- la domiciliu;
- loc public.

c. după manifestările clinice:

- acută, subacută și cronică.



Intoxicații acute

Apariție: bruscă, de obicei, în urma ingerării accidentale, inhalării sau contactului cu o doză mare de substanță toxică.

Durată: pe termen scurt.

Simptome: apar rapid, pot include greață, vărsături, pierderea cunoștinței, convulsii sau insuficiență respiratorie.

Cauze frecvente: supradoze de medicamente, ingestia accidentală de substanțe chimice (detergenți, pesticide), intoxicații alimentare.

Tratament: necesită intervenție medicală imediată (decontaminare, antidoturi, suport vital).

Intoxicații subacute

Toxicul pătrunde în organism printr-o priză; debutul este lent; se constată tulburări de lungă durată a stării de sănătate.

Intoxicații cronice

Apariție: treptată, ca urmare a expunerii repetate și prelungite la doze mici de substanțe toxice.

Durată: pe termen lung, uneori ani de zile.

Simptome: evoluează lent, pot include oboseală, dureri de cap, tulburări de memorie, afecțiuni hepatice, respiratorii sau neurologice.

Cauze frecvente: expunerea profesională la solvenți, metale grele (plumb, mercur), pesticide, fumat pasiv, poluare.

Tratament: implică eliminarea expunerii și tratament susținut al complicațiilor.

Efecte comune

Aceste manifestări pot afecta grav sănătatea, în special:

- ✓ sistemul nervos (tulburări cognitive* etc.);
- ✓ ficatul (hepatotoxicitate*);
- ✓ plămânii (fibroze* etc.).

d. după gravitatea manifestărilor clinice se deosebesc:

- gravitate medie;
- grave;
- foarte grave;
- extrem de grave, letale.

e. după evoluția clinică:

- cazuri recuperate;
- cazuri recuperate cu sechele;
- evoluție necunoscută;
- decese.

f. după simptomatologie clinică:

- gastrointestinală (digestiv);
- cardiovasculară;
- respiratorie;
- neurologică;
- oculară;
- cutanată.

Căile de pătrundere și absorbție a substanțelor toxice.

Substanțele periculoase pot pătrunde în corp prin mai multe căi:

Calea de pătrundere	Exemple frecvente
Orală (prin înghițire)	Medicamente, detergenți lichizi, cosmetice
Inhalatorie (prin respirație)	Vapori de vopsea, spray-uri, gaze toxice
Cutantă (prin piele)	Solvenți, dezinfectanți concentrați, pesticide
Oculară (prin ochi)	Contact accidental cu substanțe iritante

Simptome frecvente ale intoxicațiilor.

Semnele variază în funcție de substanță, cantitate și modul de pătrundere, pot include:

- greață, vărsături, dureri abdominale;
- somnolență, amețeli, pierderea cunoștinței;
- dificultăți respiratorii;
- iritații sau arsuri pe piele și mucoase;
- comportament neobișnuit sau agitație;
- miros neobișnuit al respirației sau hainelor etc.



În cazul oricărui simptom suspect, este esențială intervenția rapidă și apelarea la serviciul de urgență!

Fazele intoxicației acute exogene:

- faza toxicogenă – toxicul persistă în organism, condiționând manifestări clinice specifice; în funcție de toxic faza durează de la câteva ore și până la câteva zile.
- faza somatogenă – toxicul este eliminat din organism, iar manifestările clinice au un caracter nespecific pentru toxicul în cauză. Durata este de la câteva zile și până la luni.

***Tulburările cognitive** sunt afecțiuni care afectează funcțiile mentale superioare, cum ar fi: atenția, memoria, limbajul, gândirea rațională, capacitatea de planificare și luare a deciziilor.

Sens: disfuncții ale proceselor mentale implicate în cunoaștere și adaptare la mediu.

Exemple de tulburări cognitive: uitare frecventă, dificultăți de concentrare.

***Hepatotoxicitate** înseamnă toxicitatea asupra ficatului – adică efectul nociv al unor substanțe (medicamente, toxine, alcool, metale grele etc.) asupra celulelor hepatice.

Sens: Capacitatea unei substanțe de a provoca leziuni ale ficatului.

Cauze frecvente: medicamente (ex: paracetamol în doză mare, antibiotice, chimioterapice), alcool, suplimente alimentare sau plante toxice, substanțe chimice industriale, metale grele (ex: mercur, plumb).

***Fibroza** este un proces patologic caracterizat prin formarea excesivă de țesut fibros (cicatricial) într-un organ sau țesut, ca răspuns la o inflamație cronică sau leziune. Este un semn de vindecare defectuoasă sau boală cronică.

Sens: Întărirea și îngroșarea anormală a țesuturilor din cauza depunerii de collagen și alte proteine.

Exemplu: Fibroza hepatică – acumulare de țesut cicatricial în ficat (ex: alcoolism).

III. INTOXICAȚIILE CU SUBSTANȚE MEDICAMENTOASE

Tipuri frecvente de medicamente implicate în intoxicații la copii și adolescenți.

Copiii și adolescenții pot fi expuși involuntar sau voluntar la o gamă largă de medicamente.



Cele mai frecvente medicamente implicate sunt:

Analgezice și antipiretice (pentru durere/ febră): paracetamol; ibuprofen.

➔ Supradoza poate provoca afectarea ficatului, sângerări gastrice, insuficiență renală.

Medicamente pentru răceală și tuse: siropuri cu codeină sau dextrometorfan.

➔ Atrag atenția prin gustul dulce și pot avea efect sedativ.

Antialergice / antihistaminice:

clorfeniramină, cetirizină, loratadină.

➔ În doze mari, pot provoca halucinații, agitație sau convulsii.

Medicamente psihiatrice (din trusa părinților sau rudelor): antidepresive, anxiolitice, somnifere.

➔ Extrem de periculoase chiar și în cantități mici. Pot cauza comă, convulsii, tulburări cardiace.

Suplimente și vitamine.

➔ Pot părea inofensive, dar dozele mari de fier, vitamina A sau D pot fi toxice pentru copil.

Pericolele automedicației și ale consumului experimental.

În adolescență, automedicația și consumul experimental sunt tot mai frecvente, alimentate de accesul la internet și influența anturajului.

Riscuri majore:

- Alegerea greșită a medicamentului sau a dozei;
- Interacțiuni cu alte substanțe;
- Timp pierdut în tratarea corectă a afecțiunii;
- Supradoză intenționată (în cazuri de auto-vătămare).

Exemple de comportamente riscante:

- ✓ adolescenții care iau calmante pentru stres fără recomandare medicală;
- ✓ copiii mici care confundă pastilele cu bomboane;
- ✓ elevii care încearcă „cocktail-uri” de medicamente pentru efecte psihoactive.

Depozitarea și administrarea sigură a medicamentelor:

Pentru prevenirea intoxicațiilor medicamentoase în mediul familial sau școlar, este important de urmat anumite recomandări.

Depozitare corectă:

- în dulapuri închise la cheie, departe de ochii și mâinile copiilor;
- niciodată în sertare de bucătărie, pe masă sau în genți lăsate nesupravegheate;
- departe de produse alimentare sau băuturi.

Administrare sigură:

- numai de către un adult responsabil;
- conform indicației medicului sau prospectului;
- folosirea dispozitivelor de dozare incluse (nu „după ochi”);
- eliminarea medicamentelor expirate în mod responsabil.

MEDICAMENTE**Ce este intoxicația cu medicamente?**

Intoxicația cu medicamente reprezintă efectul toxic pe care îl are o cantitate excesivă de medicament asupra organismului, cu posibilitatea de a afecta grav organe precum ficatul, rinichii, inima sau creierul.

Intoxicația cu medicamente apare atunci când o persoană, cel mai adesea un copil – înghite, inhalează sau primește o doză prea mare de medicamente, voluntar sau accidental.

Chiar și o singură pastilă poate fi periculoasă pentru un copil mic!

Cum apar intoxicațiile cu medicamente?

- Accidental. Copilul găsește pastile lăsate la îndemână, fără supraveghere, și le confundă cu bomboane.
- Imitativ. Copilul vede un adult luând medicamente și îl imită.
- Din neglijență. Medicamentele sunt lăsate la îndemâna copiilor (pe noptieră, în poșetă sau în ghiozdan etc.).
- Automedicație. Adolescentul își administrează singur calmante, somnifere sau analgezice, uneori în scop experimental sau emoțional.

Pericolele automedicației la adolescenți.

Adolescenții pot lua medicamente fără supravegherea unui adult, bazându-se pe informațiile din internet sau de la prieteni. În rezultat, pot apărea intoxicații prin:

- supradozaj accidental (ex. analgezice – împotriva durerii, siropuri pentru tuse);
- amestecuri periculoase (ex. alcool + calmante);
- automedicație emoțională (ex. anxiolitice – pentru calmarea sistemului nervos).



Important: Adolescenții trebuie să înțeleagă că, medicamentele nu sunt soluții pentru probleme emoționale și că orice simptom trebuie discutat cu un adult sau un medic!

Simptomele intoxicației.

- greață, vărsături;
- dureri de cap sau amețeli ;
- somnolență excesivă sau, dimpotrivă, agitație;
- respirație lentă sau dificilă;
- pupile neobișnuit de mici sau mari;
- confuzie, vorbire neclară;
- convulsii;
- pierderea cunoștinței.

Cele mai periculoase medicamente pentru copii.

Chiar și în cantități mici, aceste medicamente pot deveni toxice:

- paracetamol – afectează ficatul;
- ibuprofen, aspirină – pot cauza sângerări și leziuni gastrice;
- somnifere, sedative, calmante – reduc vigilența; pot duce la dependență, hepatotoxicitate și risc de depresie respiratorie în supradoză;
- antidepresive, antiepileptice – pot afecta ritmul cardiac; au riscuri cognitive sau comportamentale;
- medicamente pentru inimă (pot provoca aritmii sau hipotensiune severă) sau diabet zaharat (risc pentru hipoglicemie sau afectare hepatică);
- siropuri de tuse cu codeină sau decongestionante puternice – au risc de somnolență, dependență; pot fi afectați rinichii.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile cu medicamente?

- Păstrați toate medicamentele în dulapuri închise, la înălțime;
- Nu lăsați medicamentele niciodată la vedere (pe masă, în poșetă sau în ghiozdan etc.);
- Nu le numiți „bomboane” în fața celor mici;
- Nu consumați pastile în fața copiilor mici;
- Țineți evidența medicamentelor, în special a celor expirate (aruncați-le);
- Discutați cu adulții / adolescenții despre riscurile automedicației și ale consumului în scop recreativ.

Ambalaje sigure pentru copii.

- Se utilizează medicamente care au dopuri cu sistem de siguranță pentru copii (“child-proof caps”);
- Se evită transferul medicamentelor în recipiente neoriginale sau deteriorate (ex. pungă de plastic, cutii de bomboane);
- Etichetele trebuie să rămână intacte, lizibile și să conțină dozajul și data expirării;
- Se învață copiii să nu accepte medicamente de la altcineva în afară de părinți sau personal medical.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu medicamente?

- Sunați imediat la 112 – nu așteptați să apară simptomele!
- Nu provocați vomă și nu oferi alimente sau lichide fără indicație medicală;
- Păstrați ambalajul medicamentului (este esențial pentru tratament încât se știe compoziția);
- Dacă e conștientă persoana, supravegheați-o atent până vine ajutorul;
- Notați ora ingestiei și cantitatea estimativă a medicamentului/produsului.

Concluzie: Intoxicațiile cu medicamente sunt o urgență medicală gravă. Cele mai multe pot fi prevenite prin organizarea corectă a spațiului, educație constantă, supraveghere activă, comunicare deschisă cu adolescenții.

SUPLIMENTE ALIMENTARE

Ce sunt suplimentele alimentare?

Suplimentele alimentare sunt produse care conțin vitamine, minerale, plante sau alte substanțe active, destinate să completeze alimentația zilnică. Se prezintă sub formă de siropuri, tablete, capsule, jeleuri, pudre sau picături.

Deși sunt promovate ca „naturale” sau „benefice”, nu sunt lipsite de riscuri – mai ales pentru copii și adolescenți.

Cum apar intoxicațiile cu suplimente alimentare?

Copiii se pot intoxica cu suplimente alimentare:

- ingerând accidental cantități mari (siropuri colorate, jeleuri masticabile – confundate cu bomboane);
- prin administrare excesivă de către adulți (doze prea mari, suprapunere de produse cu aceleași ingrediente);
- folosind produse nepotrivite vârstei;
- combinând suplimente fără recomandarea medicului (ex: fier + multivitamine + omega);
- prin reacții alergice la unele ingrediente (din plante sau excipienți).

Simptomele intoxicației.

- greață, vărsături, dureri abdominale;
- diaree sau constipație;
- dureri de cap, amețeli, somnolență;
- iritații sau umflături (reacții alergice);
- tremurături, agitație, confuzie (exces de fier, vitamina D, vitamina A);
- în cazuri grave – afectarea ficatului, a rinichilor sau a sistemului nervos central.

Cel mai mare risc pentru copii prezintă suplimentele:

- fier – toxic în doze mari; poate provoca sângerări interne sau insuficiență hepatică;
- vitamina D – acumulată în organism poate duce la calcificări periculoase;
- vitamina A – excesul afectează vederea, pielea și sistemul nervos;
- zinc, seleniu, iod – periculoase în doze mari, mai ales administrate zilnic;

- suplimente pe bază de plante (echinacea, ginseng, valeriană) – pot produce reacții alergice, somnolență sau agitație.

Cum poate fi prevenită intoxicația cu suplimente alimentare?

- Nu administrați suplimente copilului/adolescentului fără recomandarea medicului;
- Nu păstrați suplimentele la îndemâna copiilor – chiar dacă „arată ca jeleurile”;
- Citiți eticheta: evitați dublarea dozelor (ex: două produse cu aceeași vitamină);
- Evitați suplimentele aduse/achiziționate din surse neautorizate (internet, piețe etc.);
- Nu considerați „natural” egal cu „inofensiv” (chiar și plantele pot fi toxice);
- Respectați vârsta și doza recomandată clar pentru copii/adolescenți.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu suplimente alimentare?

- 1 Sunați imediat la 112.
- 2 Nu încercați să provocați vomă acasă.
- 3 Aflați ce supliment a fost consumat și cantitatea lui. Ambalajul este esențial pentru medici.
- 4 Notați ora ingestiei și simptomele apărute.
- 5 Rămâneți calm. Majoritatea intoxicațiilor ușoare pot fi tratate dacă se intervine rapid.

Concluzie: Suplimentele alimentare pot fi utile în unele cazuri, dar nu sunt bomboane. Copiii sunt mult mai vulnerabili la efectele supradozelor. Siguranța începe cu informarea și cu un gest simplu: întreabă medicul înainte de a da orice „vitamină” copilului tău.

IV. INTOXICAȚIILE CU SUBSTANȚE NEMEDICAMENTOASE

Produsele de uz casnic și pentru rufe.

În locuințe, multe substanțe aparent inofensive pot deveni periculoase dacă sunt utilizate sau depozitate incorect, mai ales în preajma copiilor.

Exemple:

- detergenți lichizi și capsule pentru mașina de spălat vase/ haine;
- înălbitori (hipoclorit de sodiu), dezinfectanți concentrați;
- soluții pentru curățarea geamurilor, aragazului, WC-ului;
- odorizante și spray-uri de cameră;
- uleiuri esențiale (în special în forme concentrate);
- produse pentru întreținerea pantofilor sau a mobilei.

➔ Unele produse sunt colorate și parfumate, iar copiii mici le pot confunda cu băuturi sau sucuri.

Produsele utilizate pentru întreținerea casei și folosite în hobby-uri.

Adolescenții pot intra în contact cu substanțe toxice în ateliere școlare, laboratoare sau chiar acasă, în timpul activităților de bricolaj sau pictură.

Exemple:

- solvenți (acetonă, toluen, diluanți);
- lacuri, vopsele, adezivi industriali;
- cerneală pentru tatuaje temporare, spray-uri colorante;
- benzen și alți compuși volatili;
- alcool tehnic sau metilic.

➔ Inhalarea repetată a acestor substanțe poate duce la leziuni neurologice sau intoxicații severe.

Produsele cosmetice și de igienă.

Multe produse din baie sau dormitor pot fi toxice dacă sunt ingerate sau folosite în mod necorespunzător.

Exemple:

- acetonă pentru unghii;
- fixativ, parfum, deodorant;
- spumă de ras, loțiuni, creme;
- apă de gură;
- produse de albire a dinților.

➔ Unele pot provoca arsuri la nivelul gurii, esofagului sau intoxicații alcoolice.

Alte substanțe/ produse chimice: masele plastice utilizate în fabricarea obiectelor de uz casnic, lichidele auto, produsele pentru gazon și grădină, băuturile alcoolice, drogurile etc.

Etichetarea și simbolurile de pericol.

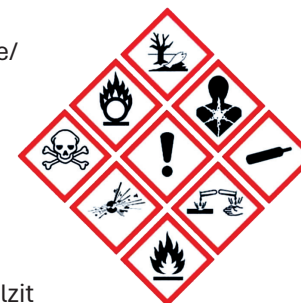
Formatorii/reprezentanții legali trebuie să familiarizeze copiii și adolescenții cu simbolurile de avertizare regăsite pe ambalaje. Este o etapă esențială în educația pentru prevenție.

Etichetele trebuie să includă obligatoriu:

- Denumirea substanței și concentrația;
- Simbolurile de pericol;
- Instrucțiuni de utilizare în siguranță;
- Primul ajutor în caz de expunere;
- Informații privind eliminarea corectă a ambalajului.

Simboluri comune

- **Toxic/Letal:** provoacă moartea la ingestie/ inhalare;
- **Periculos pentru sănătate:** efecte pe termen lung, cancerigen, afectează organele;
- **Atenție!** iritant pentru ochi, piele, căi respiratorii;
- **Inflamabil:** se aprinde ușor;
- **Exploziv:** pericol de explozie dacă este încălzit sau șocat;
- **Periculos pentru mediu:** afectează flora/fauna acvatică.



PRODUSE DE UZ CASNIC ȘI PENTRU RUFЕ

Ce sunt aceste produse?



Detergenții, înălbitorii și dezinfectanții sunt produse chimice folosite zilnic pentru curățenie. Deși par inofensive, majoritatea conțin substanțe corozive, iritante sau toxice care pot pune viața în pericol dacă sunt înghițite, inhalate în cantitate mare sau dacă intră în contact cu pielea/ochii.

Cum apar intoxicațiile cu aceste produse?

- Produsele sunt lăsate la îndemână (sub chiuvetă, pe jos, fără capac);
- Uneori, aceste produse sunt păstrate în sticle de apă sau suc, iar – copiii le pot confunda;
- Când se face curățenie în prezența copilului, fără ventilație sau mănuși;
- Copilul imită adultul care pulverizează sau toarnă lichid.

Simptomele intoxicației cu aceste produse.

Ingestie:

- arsură în gură, gât, stomac;
- greață, vărsături (uneori cu sânge);
- dificultăți de înghițire sau respirație.

Inhalare:

- tuse, respirație șuierătoare;
- amețeală, dureri de cap;
- iritarea nasului, gâtului, ochilor.

Prin contact cu pielea sau în ochii:

- roșeață, arsuri, mâncărime;
- lăcrimare abundentă, vedere încețoșată.

Cele mai periculoase produse/substanțe din această categorie sunt:

- înălbitorii pe bază de clor (hipoclorit de sodiu);
- detergenții concentrați pentru baie, bucătărie, canalizare;
- dezinfectanții cu alcool, amoniac sau clor activ;
- tablete de curățare pentru toaletă, geluri concentrate, soluții anticalcar.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile cu aceste produse?

- Păstrați toate produsele într-un dulap închis, sus;
- Etichetați clar toate sticlele (păstrați eticheta originală);
- Nu păstrați niciodată substanțele periculoase în recipiente de apă sau suc;
- Nu pulverizați produse/substanțe chimice în prezența copiilor;
- Folosiți echipament de protecție (mănuși și mască) la curățenie, mai ales în spații închise;
- Nu lăsați mopuri sau lavete îmbibate în substanță chimică la îndemână, ne supravegheate.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu aceste produse?

- ① Apelați imediat 112 – spuneți ce substanță a fost implicată.
- ② Nu provocați vomă.
- ③ Dacă e conștientă persoana, trebuie să clătească gura cu apă curată.
- ④ Nu oferiți alimente sau băuturi, decât dacă recomandă medicul.
- ⑤ Dacă a fost inhalată substanța, ajutați persoana să se deplaseze într-un spațiu aerisit imediat.
- ⑥ În caz de contact cu ochii/pielea, clătiți cu apă curentă 15-20 de minute.

Concluzie: Intoxicațiile cu produse de curățenie sunt printre cele mai frecvente la copii mici. Cea mai bună protecție este prevenția prin depozitare sigură, etichete clare și supraveghere atentă a copiilor în timpul curățeniei.

ÎNTREȚINEREA CASEI (VOPSEA, LAC, SOLVENȚI ETC.)

Ce sunt aceste substanțe?



Solvenții, lacurile și adezivii sunt substanțe chimice folosite în:

- vopsit (emailuri, lacuri);
- reparații (diluanti, benzină, acetonă);
- bricolaj* (lipici industrial, adeziv pentru a lipi materialele);
- curățenie tehnică* (alcool etilic, acetonă, alcool izopropilic).

Multe dintre ele sunt inflamabile, toxice sau chiar neurotoxice dacă sunt inhalate sau absorbite prin piele.

***Bricolaj** (lucrul manual, meșterit) înseamnă realizarea unor mici lucrări sau reparații cu propriile mâini, folosind unelte și materiale de bază.

***Curățenia tehnică** se referă la operațiunile de îndepărtare a murdăriei și a substanțelor organice sau anorganice de pe suprafețe, obiecte și echipamente. Aceasta este o metodă de decontaminare care precede sau însoțește dezinfectia în unitățile sanitare.

Cum apar intoxicațiile cu aceste substanțe?

- inhalare – mai ales în spații închise sau fără mască;
- ingestie accidentală – copiii pot gusta dintr-un recipient deschis;
- contact cu pielea – în special dacă e folosit fără mănuși;
- expunere repetată – în cazul adolescenților care le inhalează intenționat (inhalanți) pentru efecte euforice.

Simptomele intoxicației cu aceste substanțe.

Inhalare:

- Amețeli, dureri de cap, confuzie;
- Tuse, iritații nazale, dificultăți de respirație;
- Halucinații sau pierderea cunoștinței (inhalare intenționată).

Ingestie:

- arsură în cavitatea orală (gură), greață, vărsături;
- somnolență sau agitație;
- risc de afectare hepatică, renală sau neurologică.

Print contact cu pielea sau ochii:

- arsuri chimice, roșeață, mâncărime;
- iritații oculare, lăcrimare abundentă.

Cele mai periculoase substanțe din această categorie sunt:

- adezivi industriali (prenadez, cianoacrilat – superglue);
- diluant, benzină, acetonă, toluen, xileni;
- lacuri și vopsele pe bază de solvent organic;
- alcool tehnic sau alcool denaturat.

Unele dintre acestea afectează sistemul nervos central și pot fi letale în doze mari sau la inhalare repetată!

Cum pot fi prevenite intoxicațiile cu aceste substanțe?

- Depozitați toate substanțele în spații bine aerisite și încuiate;
- Nu permiteți copiilor și adolescenților să le folosească fără supraveghere;
- Nu folosiți produse toxice în prezența copiilor mici;
- Folosiți echipament de protecție (mănuși, mască, ochelari);
- Nu păstrați aceste substanțe în recipiente alimentare;
- Discutați cu copiii despre riscurile inhalării voluntare („aurolac”, lipici) – un pericol real!

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu aceste substanțe?

Sunați de urgență la 112, mai ales dacă apar simptom precum: pierderea cunoștinței, dificultăți de respirație, halucinații.

Dacă a inhalat substanța:

1. scoateți persoana în aer liber;
2. slăbiți îmbrăcămintea (cureaua etc.);

3. nu lăsați persoana singură.

Ingestie:

1. nu provocați vomă;
2. nu oferiți lichide fără recomandarea medicului;
3. păstrați ambalajul sau o mostră a produsului.

Dacă a avut contact cu pielea sau ochii:

1. Spălați zona afectată cu multă apă curentă, timp de 15–20 de minute;
2. Nu folosiți creme sau unguente fără aviz medical.

Concluzie: Solvenții, adezivii și lacurile pot părea inofensivi, dar sunt printre cele mai periculoase substanțe din casă și atelier.

PRODUSE COSMETICE ȘI DE IGIENĂ

Ce sunt?

Deși sunt destinate uzului personal, ele pot conține solvenți, alcool, uleiuri esențiale și parfumuri sintetice care pot deveni toxice dacă sunt înghițite, inhalate excesiv sau aplicate pe pielea sensibilă a copiilor / adolescenților.

Produsele cosmetice includ:

- acetonă, dizolvant de unghii;
- parfum, apă de toaletă, deodorant;
- cremă, loțiune, ulei cosmetic;
- balsam de buze, ruj, fard, lac de unghii etc.



Cum apar intoxicațiile cu aceste produse?

- Copilul găsește și gustă produse parfumate (creme, luciu de buze, deodorant tip spray etc.);
- Inhalarea repetată sau accidentală a spray-urilor (parfum, fixativ etc.);
- Aplicare excesivă pe piele sau în zone sensibile;

- Adolescenții pot inhala intenționat produse precum deodorante sau parfumul („getting high”).

Simptomele intoxicației cu aceste produse sunt:

Ingestie:

- greață, vărsături, dureri de stomac;
- arsuri la nivelul gurii sau gâtului;
- somnolență, amețeli, confuzie (mai ales la parfumuri cu alcool).

Inhalare:

- tuse, senzație de sufocare, iritație nazală;
- dureri de cap, amețeli, halucinații (în cazuri grave).

Print contact cu pielea sau ochii:

- iritații, dermatită, roșeață;
- lăcrimare abundentă, usturime oculară.

Cele mai periculoase produse din această categorie sunt:

- acetona și dizolvanții pentru unghii – toxici și inflamabili;
- parfumuri concentrate și spray-urile corporale – conțin alcool, solvenți și compuși volatili;
- produsele cu uleiuri esențiale nediluate;
- cosmetice expirate sau contrafăcute – conțin substanțe interzise sau instabile.

Cele mai periculoase uleiuri esențiale pentru copii sunt:

- ulei de eucalipt – toxic în doze mici (se poate ajunge la convulsii);
- mentă (mentol) – poate provoca sufocare sau probleme neurologice;
- tea tree (arbore de ceai) – ingerat accidental, poate afecta ficatul;
- camfor, cuișoare, scorțișoară, lavandă – toxice în doze mici, mai ales ingerate.

Tip de produs	Riscuri potențiale
Ruj și balsam de buze	Ingerare accidentală; conțin coloranți și parfumuri
Lac de unghii și acetonă	Toxicitate mare la ingerare sau inhalare
Parfum și spray	Aerosoli iritanți; pot declanșa crize de astm
Creme cu substanțe active (retinol, acizi)	Arsuri chimice pe piele
Vopsea de păr, oxidant	Conțin peroxid de hidrogen care este extrem de coroziv

Cum pot fi prevenite intoxicațiile de acest tip?

- Nu lăsați niciodată cosmeticele la îndemâna copiilor mici;
- Închideți bine recipientele după folosire;
- Nu încurajați joaca cu produse de machiaj reale la vârste mici;
- Folosiți produse speciale pentru copii, adaptate vârstei;
- Nu folosiți produse expirate sau fără etichetă;
- Discutați cu copiii / adolescenții despre pericolul inhalării abuzive a spray-urilor etc.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu aceste produse?

Apelați imediat Serviciul 112.

Ingestie:

- nu provocați vomă;
- nu oferiți apă sau lapte fără recomandarea medicului;
- păstrați ambalajul produsului.

Inhalare:

- scoateți copilul imediat la aer curat;
- slăbiți hainele strâmte;
- monitorizați respirația și nivelul de conștiență.

Dacă a avut contact cu pielea sau ochii:

- spălați cu multă apă curentă timp de 15 minute;
- nu aplicați alte produse (ulei, cremă, săpun).

Concluzie: Frumusețea nu ar trebui să coste sănătatea! Produsele/substanțele cosmetice pot părea inofensive, dar pot fi periculoase dacă sunt utilizate greșit, în special de către copii. Prevenția înseamnă depozitare sigură, educație adaptată vârstei, supervizare în utilizare și alegeri responsabile ale produselor.

LICHIDE AUTO (ULEIUL, COMBUSTIBILUL ETC.)

Ce sunt?

Lichidele auto sunt substanțe chimice folosite în întreținerea și funcționarea vehiculelor: antigel (pentru răcirea motorului), lichid de frână, lichid de direcție, uleiuri de motor, soluție pentru parbriz sau aditivi de combustibil. Acestea conțin compuși toxici precum etilenglicol, metanol, hidrocarburi sau solvenți organici. Sunt de obicei colorate intens (verde, roz, albastru), ceea ce le face periculos de atractive pentru copii.



Cum apar intoxicațiile cu aceste lichide?

Copiii pot intra în contact cu lichidele auto în mai multe moduri periculoase:

- Ingerarea accidentală din recipiente lăsate nesupravegheate (ex: sticle reciclate, bidoane deschise);
- Atragerea de către culoare și gust ușor dulceag (în special în cazul antigelului – etilenglicol);
- Contactul cu pielea sau mucoasele în timpul manipulării accidentale;
- Inhalarea vaporilor toxici în spații închise (ex: garaje slab ventilate).

Simptomele intoxicației cu aceste lichide.

Lichidele auto pot provoca simptome rapide și severe chiar și în cantități mici:

- Greață, vărsături, dureri abdominale;
- Letargie, amețeli, somnolență;
- Respirație dificilă sau rapidă;
- Convulsii, pierderea cunoștinței (doze mari);
- Iritații ale pielii sau ochilor;
- Afectarea gravă a ficatului, rinichilor sau sistemului nervos central (în special în caz de ingerare de antigel sau metanol).

Tipuri de lichide auto mai periculoase.

- Antigel (etilenglicol) – foarte toxic și cu gust dulce; provoacă leziuni renale și cerebrale;
- Lichid de parbriz cu metanol – duce la orbire sau moarte dacă este ingerat;
- Uleiuri de motor uzate – conțin metale grele și hidrocarburi cancerigene;
- Lichid de frână – poate afecta sistemul nervos, inima și rinichii;
- Aditivi pentru combustibil – conțin solvenți volatili toxici și inflamabili.

Cum prevenim intoxicațiile cu aceste lichide?

- Păstrați toate lichidele auto în recipiente originale, bine închise și etichetate clar;
- Nu depozitați niciodată aceste lichide în sticle de băuturi sau recipiente reutilizate;
- Țineți-le într-un dulap încuiat, inaccesibil copiilor;
- Curățați imediat orice scurgere sau pată de pe podea, haine sau mâini;
- Nu permiteți copiilor acces în garaj sau la truse auto nesupravegheate;
- Asigurați ventilație bună în spațiile în care se folosesc aceste lichide.

Ce fac dacă bănuiesc o intoxicație de acest gen?

- ① Sunați imediat la 112 – chiar și o cantitate mică de lichid auto poate fi letală;
- ② Nu induceți voma fără sfatul unui medic – unele lichide pot cauza arsuri interne;
- ③ Dacă este posibil, aduceți recipientul sau fotografia etichetei la spital – ajută la identificare;
- ④ Notați ora și cantitatea aproximativă ingerată sau tipul de contact (pe piele, ochi, inhalare);
- ⑤ Țineți persoana sub observație și oferiți cât mai multe informații echipei medicale de urgență.

Concluzie: Lichidele auto nu sunt doar pentru mașini, ele pot deveni o amenințare reală în casele cu copii mici, dacă nu sunt depozitate și folosite cu grijă. Deși esențiale pentru funcționarea vehiculului, aceste substanțe trebuie tratate cu aceeași seriozitate ca un produs toxic de laborator. Prevenția este esențială, iar în caz de expunere – intervenția rapidă poate salva viața.

PRODUSE PENTRU GAZON ȘI GRĂDINĂ

Ce sunt aceste substanțe?

Aceste produse conțin substanțe toxice (organo-fosforice, carbamați, glifosat, clor, amoniac etc.), numite și pesticide, sunt periculoase pentru sănătatea copiilor chiar și în cantități mici.

Pesticidele și produsele pentru grădinarit includ:

- insecticide (spray-uri contra țânțarilor, furnicilor, păduchilor de plante etc.);
- fungicide (împotriva mușcăiului și ciupercilor);
- erbicide (împotriva buruienilor);
- îngrășăminte chimice;
- solvenți pentru curățarea uneltelor, soluții pentru tratarea lemnului sau solului.



Cum apar intoxicațiile de acest tip?

- Copilul găsește produsul și îl atinge/înghite din curiozitate;
- Inhalarea vaporilor în timpul aplicării în spații închise (garaj, balcon, seră);
- Expunere accidentală la fructe/legume spălate insuficient;
- Adolescenți care folosesc produse fără echipament de protecție sau în scop periculos (ex. experiențe toxice).

Simptome de intoxicație.*Inhalare:*

- tuse, dificultăți de respirație;
- amețeli, greață, dureri de cap;
- transpirații abundente, crampe musculare.

Ingestie:

- arsuri la nivelul gurii și stomacului;
- vărsături, diaree, dureri abdominale;
- slăbiciune, convulsii, confuzie.

Prin contact cu pielea sau ochii:

- iritații, înroșire, usturime;
- arsuri chimice;
- lacrimare, vedere încețoșată.

Cele mai periculoase produse de acest tip sunt:

- Insecticide concentrate (lichide, pulberi, spray-uri);
- Granule pentru melci sau rozătoare (raticide);
- Îngrășăminte lichide sau solide cu azot, fosfor, potasiu;
- Solvenți pentru unelte de grădină sau vopsele pentru lemn.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile?

- ✓ Păstrați toate substanțele într-un dulap metalic încuiat, departe de accesul copiilor;
- ✓ Etichetați clar și nu schimbați ambalajul original;

- ✓ Nu le aplicați în prezența copiilor sau fără mască/protecție;
- ✓ Nu lăsați ustensilele contaminate în grădină sau în preajma casei;
- ✓ Spălați bine fructele și legumele după tratamente cu substanțe chimice;
- ✓ Discutați cu copiii / adolescenții despre pericolul real al acestor substanțe, chiar dacă sunt „pentru plante”.

**Ce fac dacă un copil a fost expus?***Sunați imediat la 112 dacă:*

- ✓ a fost ingerată o substanță;
- ✓ au apărut dificultăți de respirație sau pierderea cunoștinței;
- ✓ produsul a fost aplicat pe ochi/piele.

Dacă a fost înghițit:

- ✓ Nu provocați vomă;
- ✓ Nu dați de băut fără acord medical;
- ✓ Păstrați eticheta produsului.

Dacă a fost inhalat:

- ✓ Scoateți copilul imediat în aer curat;
- ✓ Asigurați-vă că respiră normal.

Dacă a ajuns pe pielea sau ochi:

- ✓ Clătiți zona afectată cu apă curată timp de 15–20 minute;
- ✓ Nu aplicați alte substanțe sau creme.

Concluzie: Intoxicațiile cu pesticide și produse pentru grădinărit pot fi extrem de grave, iată de ce prevenirea lor este foarte importantă. Asigurați din timp și cu mare grijă: depozitare sigură, aplicare responsabilă, educație clară pentru a transforma grădina într-un spațiu sigur, nu periculos!

SUBSTANȚE UTILIZATE ÎN HOBBY-URI SAU ȘCOALĂ (VOPSELE, CERNEALĂ, ALCOOL TEHNIC)

Ce sunt aceste substanțe?



În timpul activităților creative sau tehnice, copiii și adolescenții pot intra în contact cu:

- vopsele (acrilice, guașă, de ulei, emailuri);
- cerneală, tuș, markere permanente, corector lichid;
- alcool tehnic, alcool medicinal, acetonă;
- adezivi (lipici lichid, superglue, prenadez);
- diluanți, lacuri, solvenți pentru curățarea pensulelor.
- Multe dintre acestea conțin solvenți volatili, iritanți, toxici sau inflamabili și pot deveni periculoase prin inhalare, ingerare sau contact cu pielea și / ochii.

Cum apar intoxicațiile?

- Copiii gustă accidental lichide colorate (cerneală, vopsea);
- Inhalarea vaporilor de alcool tehnic sau solvent, mai ales în spații închise;
- Contact cu pielea sau ochii în timpul activităților, fără echipamente de protecție;
- Adolescenții pot inhala intenționat (abuz de markere, prenadez, alcool) pentru efecte halucinogene.

Simptome frecvente în cazul intoxicației.

Ingerare:

- greață, vărsături;
- arsuri în gură/gât, dureri abdominale;
- somnolență, amețală, confuzie.

Inhalare:

- tuse, iritație nazală și oculară;
- durere de cap, amețeli, halucinații;
- dificultăți de respirație (în cazuri severe).

Print contact cu pielea sau ochii:

- roșeață, usturime, dermatită;
- lacrimare, vedere încețoșată, senzație de arsură.

Cele mai periculoase substanțe din această categorie sunt:

- ➔ alcool tehnic, acetonă;
- ➔ prenadez*, adezivi industriali (superglue);
- ➔ corectoare lichide și markere cu solvenți organici;
- ➔ vopsele de ulei și diluanții pentru acestea.

***Prenadez este un adeziv pe bază de elastomeri sintetici și solvenți organici, utilizat pentru lipirea diverselor materiale, cum ar fi pielea, cauciuc, textile și plastic.**

Cum pot fi prevenite intoxicațiile de acest tip?

- ✓ Alegeți materiale non-toxice pe bază de apă, recomandate pentru uz școlar;
- ✓ Supravegheați utilizarea produselor cu solvenți sau alcool;
- ✓ Asigurați ventilația spațiului în timpul activităților creative;
- ✓ Nu permiteți folosirea alcoolului tehnic/alcoolului decât de către adulți;

- ✓ Explicați adolescenților riscurile inhalării intenționate – inclusiv efectele neurologice și cardiovasculare;
- ✓ Etichetați și depozitați separat aceste produse, în afara accesului copiilor mici.

Ce trebuie de făcut în caz de intoxicație?

1. Sunați imediat la 112, dacă apar simptome precum vărsături, amețea-lă, convulsii sau pierderea cunoștinței.
2. Scoateți persoana în aer curat;
3. Țineți-o calmă și sub supraveghere.
4. Nu provocați voma;
5. Nu oferiți lichide fără indicație medicală;
6. Păstrați ambalajul produsului pentru medici.
7. Clătiți zona afectată cu apă curgătoare timp de 15–20 de minute;
8. Nu aplicați alte substanțe fără aviz medical.

Concluzie: Materialele creative pot deveni periculoase dacă nu sunt alese, folosite și depozitate corect.

MATERIALE PLASTICE UTILIZATE ÎN FABRICAREA OBIECTELOR DE UZ CASNIC

Ce sunt?

Materialele plastice sunt compuși sintetici utilizați pe scară largă în obiecte de zi cu zi: veselă (farfurii, căni, tacâmuri), jucării, cutii de depozitare, biberoane, recipiente pentru alimente sau electrocasnice. Deși sunt practice și durabile, unele tipuri de plastic pot elibera substanțe toxice în anumite condiții – mai ales când sunt încălzite, zgâriate sau deteriorate.



Cum apar intoxicațiile cu aceste materiale?

Copiii pot intra în contact cu compuși toxici din plastic în mai multe moduri:

- Ingerând accidental bucăți de plastic (ex: jucării rupte, tacâmuri);
- Prin expunere repetată la substanțe chimice din plastic (ex: BPA, ftalați) eliberate în alimente sau apă;
- Prin încălzirea alimentelor în recipiente din plastic necorespunzătoare;
- “Învârtind prin gură” jucării, suzete, capace sau ambalaje din plastic, mai ales în primul an de viață.

Simptomele intoxicației cu aceste materiale sunt:

- greață, vărsături, dureri abdominale;
- iritații ale pielii sau mucoaselor (în caz de contact direct);
- tulburări hormonale pe termen lung (expunere cronică la BPA, ftalați);
- dificultăți respiratorii (dacă s-a aspirat sau inhalat o bucată de plastic);

- somnolență, confuzie sau convulsii (în cazuri rare și severe de expunere chimică prelungită);
- probleme de dezvoltare neurocognitivă (în caz de expunere prelungită la substanțe endocrine active).

Tipuri de plastic mai periculoase:

- ➔ BPA (Bisfenol A) – perturbator endocrin, poate afecta dezvoltarea creierului și sistemul hormonal;
- ➔ Ftalați – se găsesc în jucării moi sau parfumate; afectează ficatul, rinichii și sistemul reproducător;
- ➔ PVC (policlorură de vinil) – poate elibera compuși toxici dacă este încălzit sau ars;
- ➔ Polistiren (PS) – folosit uneori în ambalaje alimentare, poate elibera substanțe cancerigene în contact cu grăsimi sau căldură.

Cum prevenim intoxicațiile cu aceste materiale?

- ✓ Nu folosiți recipiente din plastic pentru a încălzi mâncarea la microunde (folosește sticlă sau ceramică);
- ✓ Alegeți produse marcate fără BPA / fără ftalați – mai ales pentru bebeluși;
- ✓ Verificați etichetele și simbolurile de reciclare (evită codurile #3, #6, #7 în veselă sau jucării);
- ✓ Nu permiteți copiilor să roadă obiecte din plastic dur sau parfumate;
- ✓ Aruncați jucăriile sau vasele din plastic care sunt crăpate, decolorate sau miros puternic chimic;
- ✓ Spălați bine obiectele din plastic nou cumpărate, înainte de a fi folosite.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației de acest gen?

1. Sunați imediat la 112 dacă persoana a înghițit plastic sau are dificultăți respiratorii.
2. Nu încercați să provocați vomă.
3. Dacă este posibil, aduceți obiectul înghițit/jucăria la spital – ajută la identificarea materialului.
4. Notați când și cum s-a produs contactul cu plasticul suspect.
5. Monitorizați persoana – orice schimbare de comportament, stare de somn sau piele poate fi relevantă.

Concluzie: Plasticul este peste tot în viața noastră, dar asta nu-l face inofensiv. Alegerea conștientă a produselor, evitarea supraîncălzirii și respectarea indicațiilor de utilizare pot preveni riscurile. Pentru sănătatea celor mici, mai puțin plastic înseamnă mai multă siguranță!

JUCĂRII (VOPSELE, PLASTIC, MAGNEȚI, BATERII)

Ce sunt jucăriile toxice?



Unele jucării pot conține substanțe periculoase, în special:

- vopsele sau lacuri cu plumb ori cadmiu;
- plastic cu aditivi toxici (ftalați, BPA);
- piese magnetice sau metalice periculoase;
- baterii de tip “pălărie” (buton) ușor de înghițit;
- geluri, slime sau jucării cu substanțe chimice necunoscute.

Aceste riscuri apar mai ales la produsele contrafăcute, importate ilegal sau fără marcat CE*.

***Simbolul CE vine de la „Conformité Européenne” („Conformitate Europeană”) și arată că produsul:**

- respectă normele de siguranță și sănătate stabilite de Uniunea Europeană;
- a fost evaluat pentru a nu prezenta pericole chimice, mecanice sau electrice;
- poate fi vândut legal în toate țările din Uniunea Europeană.

Cum apar intoxicațiile din cauza jucăriilor?

- Ingestie accidentală – copilul înghite o piesă mică, baterie sau magnet;
- Mușcat/mestecat – mai ales la bebeluși, care explorează prin gură;
- Absorbție prin piele – în cazul gelurilor, slime-urilor sau jucăriilor care conțin substanțe iritante;
- Expunere repetată – la jucării vopsite cu plumb sau conținând materiale toxice.

Simptomele intoxicației.

Ingestie (ex. baterie, magnet):

- durere abdominală, vărsături, salivare abundentă;
- refuzul alimentației, agitație sau letargie ;
- sângeră în scaun sau vărsături (semn de arsură internă).

Expunere la substanțe toxice (plumb, ftalați):

- întârziere în dezvoltare, iritabilitate;
- dureri de cap, oboseală, tulburări digestive.
- afecțiuni hormonale (în cazuri cronice, legate de BPA/ftalați).

Prin contact cu pielea și ochii:

- iritații, roșeață, usturime;
- erupții sau dermatite.

Cele mai periculoase categorii de jucării sunt:

- ➔ jucării mici, ușor de înghițit (magnetice, baterii buton);
- ➔ jucării colorate cu vopsele toxice (plumb, cadmiu);

- ➔ slime-uri și geluri fără marcaje clare, fabricate artizanal;
- ➔ jucării contrafăcute sau fără etichetă în limba română;
- ➔ produse luminoase sau sonore cu baterii accesibile copilului.

Cum prevenim intoxicațiile cauzate de jucării?

- ✓ Alegeți doar jucării certificate CE, de la magazine de încredere ;
- ✓ Evitați jucăriile cu piese mici, magnetice sau detașabile pentru copiii sub 3 ani;
- ✓ Citiți eticheta și verificați vârsta recomandată;
- ✓ Verificați integritatea jucăriei periodic (crăpături, baterii expuse);
- ✓ Nu lăsați copiii nesupravegheați cu slime, geluri sau jucării noi;
- ✓ Aruncați imediat jucăriile deteriorate sau rupte.

Ce facem în caz de intoxicație sau accident?

- ① Sunați de urgență la 112 dacă:
 - a înghițit o baterie, magnet sau alt obiect periculos;
 - prezintă vărsături, dificultăți la înghițire sau sângerări;
 - a avut contact cu o substanță necunoscută care provoacă iritație;
- ② Nu induceți vomă!
- ③ Păstrați ambalajul sau jucăria implicată – ajută la diagnostic;
- ④ Nu administrați alimente sau băuturi fără aviz medical.

Concluzie: Jucăriile sunt o sursă de bucurie, dar uneori ascund pericole. Verificați cu atenție ce oferiți copilului, evitați produsele dubioase și fiți vigilenți la orice semn de intoxicație sau accident!

MONOXID DE CARBON

Ce este monoxidul de carbon?

Monoxidul de carbon (CO) este un gaz incolor, inodor și insipid, deci imposibil de detectat fără un detector special. Se formează în urma arderii incomplete a combustibililor (lemn, gaz, cărbune, benzină etc.). Este extrem de toxic, deoarece pătrunde rapid în organism și blochează transportul oxigenului în sânge, provocând asfixiere celulară.



Cum apar intoxicațiile?

- Copiii sunt mai sensibili la CO și dorm mai profund, ceea ce face mai greu să recunoască simptomele precoce (amețeală, greață), crescând riscul de intoxicație severă sau deces în somn;
- Locuințele cu surse de încălzire defecte (sobe pe lemn, cărbune sau gaz fără coș de fum funcțional ori cu tiraj slab; centrale termice, boilere sau aragazuri pe gaz folosite pentru încălzire, în camere neventilate; șeminee);
- Copilul lăsat în automobilul pornit, chiar pentru scurt timp, în spații fără ventilație;
- Generatoare portabile folosite în casă în timpul penelor de curent;
- Reșouri sau arzătoare improvizate sau defecte;
- Arderea materialelor sintetice (plastic, textile) în sobe;
- Fermentarea vinului în beciuri neaerisite (lipsite de o bună ventilație).

Simptome frecvente ale unei intoxicații sunt:

- dureri de cap persistente;
- amețeli, slăbiciune, confuzie;
- greață, vărsături;
- somnolență anormală, pierderea cunoștinței;
- respirație accelerată, paloare;
- pierderi temporare de memorie, dificultăți de concentrare;
- în cazuri severe: convulsii, comă, deces.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile de acest tip?

- Instalați detectoare de monoxid de carbon în locuință (mai ales în dormitoare și camere cu sobe);
- Verificați anual sobele, centralele și coșurile de fum cu ajutorul unor profesioniști;
- Nu folosiți aparate cu ardere deschisă în camere fără aerisire (ex. aragaz pentru încălzire);
- Aerisiți frecvent încăperile în sezonul rece;
- Nu lăsați mașina pornită în garaj, chiar și pentru câteva minute;
- Învățați copiii/adolescenții să recunoască simptomele și să ceară ajutor.

Ce trebuie de făcut dacă copilul are intoxicație cu CO?

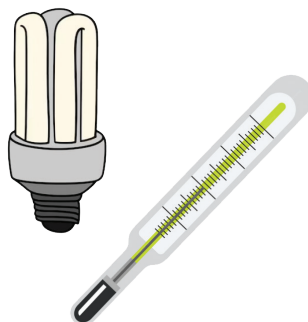
- ① Scoateți copilul din mediul contaminat în aer liber, fără a vă expune;
- ② Sunați imediat la 112;
- ③ Nu așteptați agravarea simptomelor – chiar dacă copilul pare în regulă, efectele pot evolua în timp;
- ④ Nu administrați alimente sau lichide și nu încercați să țineți treaz copilul cu forța;
- ⑤ În spital, copilul poate primi oxigen 100% sau tratament într-o cameră hiperbară în cazuri severe;
- ⑥ Ulterior, solicitați verificarea urgentă a sursei de intoxicație în locuință.

Concluzie: Monoxidul de carbon este un pericol invizibil, dar mortal pentru orice vârstă, dar mai ales pentru copii, deoarece aceștia sunt mai sensibili și nu au capacitatea de a recunoaște simptomele precoce. De aceea, este important de utilizat echipamente de siguranță, de întreținut corect instalațiile, sobele, șemineele, grătarele.

MERCUR

Ce este mercurul?

Mercurul este un metal greu, care se află în stare lichidă la temperatura camerei și se găsește în natură sub mai multe forme: elementar (metalic), anorganic și organic (metilmercur). Este utilizat în unele dispozitive precum termometre vechi, barometre, lămpi fluorescente, baterii, aparate industriale etc.



Cum apar intoxicațiile cu mercur?

- Accidente domestice – spargerea unui termometru vechi cu mercur sau a unui tub fluorescent;
- Inhalarea vaporilor – vaporii de mercur sunt toxici și pot fi inhalați în camere slab aerisite;
- Contactul cu pielea – mai rar, dar posibil în cazuri de contaminare cu mercur lichid;
- Contaminarea alimentară – consumul frecvent de pești mari prădători (tonul, peștele spadă, rechinul sau macroul regal) poate duce la acumulare de metilmercur*;
- Expunerea accidentală în medii industriale sau la școală, în laboratoare sau în timpul unor activități nesupravegheate.

***Metilmercurul** este o formă toxică de mercur care se formează în mediu prin acțiunea microorganismelor asupra mercurului anorganic. Acest compus se acumulează în lanțul trofic acvatic, devenind din ce în ce mai concentrat în organismele situate mai sus în lanț.

Simptome frecvente de intoxicație.

Expunere acută (doză mare, pe termen scurt):

- dureri de cap, amețeli;
- greață, vărsături, dureri abdominale;
- gust metalic în gură;
- salivare excesivă;
- tuse, dificultăți de respirație (dacă sunt inhalați vapori);
- iritații ale pielii sau ochilor.

Expunere cronică (doze mici, repetate):

- tulburări de memorie și concentrare;
- întârziere în dezvoltarea neuropsihică;
- tremor fin al mâinilor;
- schimbări de comportament (iritabilitate, anxietate, depresie);
- tulburări motorii sau de vorbire;
- tulburări de creștere și oboseală cronică.

Prin ce este periculos mercurul?

- ➔ Toxicitate neurologică: afectează creierul și sistemul nervos, în special la copii;
- ➔ Inhalarea vaporilor: chiar și cantități mici pot provoca intoxicație gravă;
- ➔ Bioacumulare: se acumulează în organism și nu se elimină ușor;
- ➔ Afectează dezvoltarea fetală: expunerea în sarcină duce la malformații și întârzieri mintale;
- ➔ Contaminare ecologică: pătrunde în lanțul alimentar (mai ales prin pești), afectând întreaga populație.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile?

- ✓ Eliminați termometrele vechi cu mercur și înlocuiți-le cu cele digitale sau cu alcool;
- ✓ Evitați spargerea becurilor fluorescente, iar dacă se întâmplă, aerisiți imediat și nu folosiți aspiratorul;
- ✓ Nu lăsați copiii să se joace cu substanțe necunoscute (de exemplu, lichide argintii găsite accidental);
- ✓ Limitați consumul frecvent de pești mari prădători la copii și femeile însărcinate;
- ✓ Participați la programe de colectare a dispozitivelor cu mercur;
- ✓ Susțineți legislația privind interzicerea produselor cu mercur în mediile publice și educaționale;
- ✓ Informați-vă din surse sigure despre alimentele contaminate.

Ce trebuie de făcut dacă copilul are intoxicație cu mercur?

- ① Îndepărtați copilul de sursa de contaminare (camera cu vapori, obiectul spart);
- ② Deschideți ferestrele pentru a aerisi imediat spațiul (deconectați aparatul de aer condiționat);
- ③ Nu folosiți aspiratorul sau mătura, deoarece acestea pot dispersa vaporii de mercur;
- ④ Spălați pielea cu apă și săpun, dacă a intrat în contact cu mercurul;
- ⑤ Nu induceți voma, dacă a fost ingerat – solicitați imediat ajutor medical;
- ⑥ Sunați la 112 sau mergeți la urgență – copilul poate avea nevoie de tratament specific (chelatori);
- ⑦ Informați personalul medical despre modul de expunere și ce obiect a fost implicat.

Concluzie: Intoxicațiile cu mercur pot fi prevenite prin eliminarea surselor periculoase din mediul copiilor și prin informarea corectă a adulților și educatorilor. Doar prin vigilență, educație și acțiuni rapide pot fi reduse riscurile și protejată sănătatea celor mai vulnerabili.

NITRAȚI ȘI NITRIȚI (APA, ALIMENTELE, ÎNGRĂȘĂMINTELE)**Ce sunt aceste substanțe?**

Nitrații și nitriții sunt compuși chimici care se găsesc în:

- apa de fântână contaminată (în special în zone rurale);
- alimente conservate (carne procesată, mezeluri, conserve);
- îngrășăminte folosite în agricultură;
- soluții pentru murături sau alte produse conservate în mod tradițional.



Acești compuși pot deveni periculoși atunci când ajung în organism în cantități mari, în special la sugari și copii mici.

Cum apar intoxicațiile cu aceste substanțe?

- Ingestie – cea mai frecventă cale, prin consumul de apă contaminată sau alimente cu adaosuri de nitrați/nitriți;
- Alimentație nepotrivită – prepararea hranei bebelușilor cu apă de fântână contaminată;
- Conservarea incorectă – utilizarea excesivă a sării pentru murături sau conservare casnică.

Simptomele intoxicației cu nitrați și nitriți.

La sugari (mai ales sub 6 luni):

- cianoză – piele cu tentă albastruie (în special în jurul gurii și unghiilor);
- letargie, dificultăți de respirație, refuzul alimentației;
- sindromul “blue baby” – intoxicație gravă care afectează capacitatea sângelui de a transporta oxigen.

- la copii mai mari și adulți:
- greață, vărsături, dureri abdominale;
- slăbiciune generală, amețeli;
- dificultăți respiratorii, bătăi neregulate ale inimii (în cazuri severe).

Cele mai periculoase surse de nitrați/nitriți sunt:

- ➔ apă de fântână din zone agricole intens fertilizate;
- ➔ legume fertilizate excesiv (salată, spanac, sfeclă) consumate crude sau păstrate necorespunzător;
- ➔ mezeluri și conserve cu adaos de nitriți pentru conservare;
- ➔ soluții casnice de murat care nu respectă proporțiile corecte.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile cu aceste substanțe?

- ✓ Nu folosiți apă de fântână pentru prepararea hranei copiilor sub 1 an;
- ✓ Verificați calitatea apei potabile – analiza periodică este esențială;
- ✓ Alegeți produse alimentare fără adaos de nitriți, citind etichetele;
- ✓ Păstrați legumele proaspete în frigider și nu le reîncălziți de mai multe ori;
- ✓ Evitați metodele de conservare nesigure – folosiți rețete sigure și testate.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu nitrați?

Sunați de urgență la 112, mai ales dacă este vorba despre un sugar cu simptome de cianoză sau dificultăți de respirație!

- ① Nu așteptați agravarea simptomelor – intervenția medicală rapidă este esențială;
- ② Nu administrați lichide sau medicamente fără recomandarea unui medic;
- ③ Păstrați o mostră din apă/alimentul suspectat – va ajuta la diagnostic.

Concluzie: Deși nitrații și nitriții sunt prezenți frecvent în mediul nostru, intoxicațiile pot fi grave, mai ales la bebeluși. Prevenția și vigilența sunt cele mai bune arme pentru a proteja sănătatea copiilor noștri!

PLUMB (VOPSEA VECHE, PRAF, RENOVĂRI)

Ce este plumbul?

Plumbul este un metal greu toxic, care a fost folosit în trecut în:

- vopsele pentru pereți, uși, rame de geam;
- emailuri și lacuri pentru mobilier;
- țevile vechi de apă potabilă;
- pigmenti colorați din unele jucării sau obiecte decorative.

Vopselele pe bază de plumb au fost interzise în multe țări, dar pot exista în locuințe construite sau renovate înainte de anii '80-'90.



Cum apar intoxicațiile cu plumb?

- Inhalare – în timpul renovărilor, când se decapează sau șlefuește vopseaua veche;
- Ingestie accidentală – praf sau fulgi de vopsea înghițiți de copiii mici (care bagă obiecte în gură);
- Contact pe termen lung – acumulare progresivă în corp, în special în oase și rinichi.

Simptomele intoxicației cu plumb.

La copii:

- întârziere în dezvoltare, dificultăți de învățare;
- iritabilitate, lipsă de atenție, somn agitat;
- pierderea poftei de mâncare, constipație;
- anemie, dureri abdominale neclare.

La adolescenți:

- oboseală cronică, dureri musculare;
- hipertensiune arterială;
- afectare renală, tulburări de memorie și concentrare.

➤ Intoxicația cu plumb poate avea efecte ireversibile asupra dezvoltării neurologice a copiilor!

Surse de risc:

- ➔ vopsele și lacuri vechi aplicate pe mobilier sau pereți;
- ➔ praf de construcție rezultat din șlefuirea sau răzuirea suprafețelor vopsite;
- ➔ jucării sau obiecte importate fără certificări;
- ➔ țevi sau fittinguri din plumb în sistemul vechi de alimentare cu apă.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile cu plumb?

- ✓ Verificați dacă locuința a fost construită sau renovată înainte de 1990;
- ✓ Nu permiteți copiilor accesul în camere în curs de renovare;
- ✓ Folosiți măști, combinezoane și aspiratoare cu filtre HEPA la renovări;
- ✓ Nu șlefuiți sau rașchetați vopseaua veche fără protecție!
- ✓ Curățați frecvent podelele cu mop umed – reduceți praful contaminat.

Ce trebuie de făcut în cazul suspiciunii de intoxicație cu plumb?

1. Consultați medicul – se poate face o analiză de sânge pentru a măsura nivelul de plumb;
2. Evitați expunerea suplimentară – mutați copilul din zona contaminată;
3. Nu încercați să îndepărtați singuri vopseaua cu plumb fără echipament adecvat!

Concluzie: Plumbul din vopsele vechi este un pericol invizibil, dar real – mai ales pentru copii. Renovările neprotejate și locuințele vechi pot ascunde acest risc. Protejați-vă familia prin prevenție și informare!

BĂUTURI ALCOOLICE

Ce este alcoolul?



Alcoolul (etanolul) este o substanță organică din clasa alcoolilor, o substanță psihoactivă care acționează asupra sistemului nervos central. Se găsește în băuturile precum berea, vinul, lichiorurile, vodka, whisky-ul etc.

După datele statistice consumul și intoxicația cu alcool predomină la copii cu vârsta 12-18 ani. Deși este legal pentru adulți, consumul de alcool este periculos și interzis copiilor și adolescenților, deoarece:

- Creierul lor este în dezvoltare și mai vulnerabil la efectele alcoolului;
- Poate duce la tulburări de comportament, dependență, accidente, viol sau suicid;
- Chiar și cantități mici pot produce intoxicații severe la vârste fragede.

Cum apar intoxicațiile?

- Accidental, prin ingerarea de alcool lăsat nesupravegheat (ex. lichioruri dulci, cocktailuri, vin);
- Din curiozitate – copiii mici pot gusta alcool din paharele adulților;
- Sub influența anturajului – adolescenții pot consuma alcool la petreceri, în grupuri sau pe rețele sociale pentru „curaj” sau „distracție”;
- Prin imitarea comportamentului părinților/adulților – consumul frecvent în familie normalizează băutul;
- Voluntar – ca mecanism de evadare din probleme emoționale sau familiale.

Simptomele frecvente ale intoxicației sunt:

- tulburări de echilibru, mers nesigur („amețeală”);
- vorbire încetinită sau incoerentă;

- vărsături, dureri abdominale;
- respirație cu miros de alcool;
- somnolență excesivă sau pierderea cunoștinței;
- scăderea temperaturii corporale (hipotermie);
- crize convulsive;
- comă alcoolică;
- stop respirator/cardiorespirator (în cazuri grave).

Cele mai periculoase băuturi alcoolice sunt:

- ➔ băuturile tari (vodcă, whisky, rom, rachiu) – concentrație mare de alcool (40%+), efecte rapide și severe;
- ➔ cocktailurile dulci și lichiorurile – pot atrage copiii din cauza gustului plăcut;
- ➔ băuturile energizante cu alcool – combinație periculoasă de alcool + cofeină, maschează efectele alcoolului;
- ➔ vinuri de casă sau spirtose preparate ilegal – pot conține alcool metilic (extrem de toxic, chiar letal).

Cum pot fi prevenite intoxicațiile?

- ✓ Nu lăsați băuturi alcoolice la îndemâna copiilor;
- ✓ Nu încurajați „gustarea” alcoolului, nici măcar în glumă;
- ✓ Discutați sincer cu copiii și adolescenții despre efectele reale și riscurile alcoolului;
- ✓ Dați un exemplu personal responsabil – evitați consumul excesiv în prezența lor;
- ✓ Sprijiniți inițiativele de prevenire și consiliere;
- ✓ Încurajați activități alternative sănătoase: sport, artă, voluntariat;
- ✓ Reglementați vânzarea și accesul minorilor la băuturi alcoolice.

Ce trebuie de făcut în cazul intoxicației cu alcool?

1. Sunați de urgență la 112 – menționați vârsta copilului /adolescentului, ce și cât a consumat;

2. Nu lăsați copilul/adolescentul să doarmă nesupravegheat – riscă să intre în comă;
3. Nu induceți vomă dacă este confuz sau inconștient – pericol de aspirație;
4. Întindeți copilul/adolescentul pe o parte (poziție laterală de siguranță);
5. Păstrați sticlele/paharele pentru a ajuta personalul medical să identifice băutura;
6. Nu îi oferiți cafea sau duș rece – acestea nu reduc efectele alcoolului;
7. Transportați-l imediat la spital, chiar dacă simptomele par ușoare.

Concluzie: Alcoolul este o substanță periculoasă pentru copii și adolescenți, iar intoxicațiile pot apărea rapid și cu consecințe grave. Prin dialog deschis, supraveghere și educație constantă, pot fi prevenite aceste situații și oferită tinerilor șansa la un viitor echilibrat și sigur.

DROGURI

Ce sunt aceste substanțe?

Drogurile sunt substanțe care modifică funcționarea creierului și a organismului. Ele pot fi de origine naturală (plante) sau sintetică (fabricate în laborator) și sunt utilizate fie în scopuri medicale, fie recreative. Drogurile pot influența comportamentul, percepția, emoțiile și pot crea dependență.

Exemple: cannabisul, ecstasy, cocaina, heroina sau medicamentele prescrise luate abuziv (ex. opioide, sedative).



Clasificarea drogurilor.

Conform stării de agregare:

- Droguri solide: pulberi – pentru dizolvat și băut, pentru amestecat cu produse de patiserie, pentru fumat, pentru prizat, pentru dizolvat și injectat etc.;
- Droguri lichide: alcoolul și altele, folosite „per os” (de băut) sau pentru administrat parenteral (injectabil);
- Droguri gazoase: numite și „droguri inhalatorii”, constituite din diverse structuri „psihotrope” (psihotrope) sub formă de aerosoli, esențe, cleiuri, solvenți, nitriți de butilen etc., unele dintre ele comercializate sub formă de „parfumuri ambientale”.

După proveniență:

- Droguri naturale: opium, cannabis, mescalina, cocaina, nicotina etc.;
- Droguri semisintetice: heroină etc.;
- Droguri sintetice: mialgin, pentazocină, LSD (dietilamida acidului lisergic), amfetamine etc.

Conform efectului:

- Depresoare: încetinesc activitatea cerebrală (ex. alcool, benzodiazepine);
- Stimulanți: accelerează activitatea cerebrală (ex. cocaina, amfetamine);
- Halucinogene: modifică percepția realității (ex. LSD, ciuperci halucinogene).

Cum apar intoxicațiile?

- ➔ Accidental – copilul găsește și ingerează medicamente, țigări electronice, substanțe necunoscute sau plante toxice;
- ➔ Imitare – copiii/copiii mici pot copia comportamentele adulților sau ale fraților mai mari;
- ➔ Presiune socială – adolescenții pot încerca droguri din curiozitate sau din dorința de a se integra în grup;
- ➔ Expunere la medii toxice – consum pasiv de droguri sau alcool, locuințe în care se fabrică sau consumă droguri.

Simptome frecvente de intoxicație

Simptomele variază în funcție de tipul drogului, cantitatea ingerată, modul de administrare și vârsta copilului.

Ingestie:

- greață, vărsături, dureri abdominale;
- amețeli, somnolență, stare de „beat”, incoerență verbală;
- pupile dilatate sau îngustate, vedere încețoșată;
- halucinații vizuale și auditive;
- lipsa coordonării motorii, mers legănat;
- confuzie profundă sau comă, în caz de supradoză;
- risc crescut de depresie respiratorie (în special la opioide și sedative).

Inhalare:

- ochi roșii, lacrimare, tuse, iritație nazală;
- tahicardie (bătăi rapide ale inimii), hipertensiune;
- agitație psihomotorie sau, dimpotrivă, relaxare profundă;
- confuzie, amețeli, euforie, halucinații;
- posibile sângerări nazale (în special la cocaină);
- tulburări respiratorii (respirație șuierătoare, dispnee).

Prin contact cu pielea sau ochii:

- lacrimare abundentă, vedere încețoșată;
- amețeli, euforie, tulburări senzoriale;
- halucinații, dezorientare, greață;
- în cazuri severe: tulburări de ritm cardiac, anxietate extremă sau comă;
- reacții locale: iritații, roșeață, arsuri chimice.

Injectare:

- senzație bruscă de „lovitură” (rush), urmată de euforie;
- piele palidă, transpirații reci;
- scăderea tensiunii arteriale, puls slab;
- respirație lentă sau neregulată (depresie respiratorie);
- pupile foarte îngustate („ca vârful acului”);
- posibilă pierdere bruscă a conștienței, convulsii, stop cardiac;
- tulburări de comportament, anxietate, paranoia;
- semne locale: urme de ace, abcese, roșeață, infecții.

Cele mai periculoase produse sunt:

- ➔ opioidele (ex. heroină, fentanil, oxicodonă): pot duce la depresie respiratorie și deces rapid;
- ➔ amfetamine, metamfetamine: provoacă agitație extremă, hipertensiune, convulsii;

- ➔ canabisul sintetic (ex. Spice, K2): efecte imprevizibile, potențial letale;
- ➔ LSD și halucinogenele: modifică profund percepția și pot duce la comportamente periculoase;
- ➔ cocaina și crack-ul: stimulante puternice, cresc riscul de infarct sau accident vascular cerebral;
- ➔ medicamente luate fără prescripție sau în doze greșite (ex. sedative, siropuri): pot cauza supradoze accidentale.

Cum pot fi prevenite intoxicațiile?*În familie:*

- ✓ Nu lăsați medicamente, substanțe toxice sau țigări la îndemâna copiilor;
- ✓ Discutați deschis despre droguri, efecte și riscuri;
- ✓ Dați exemplu prin comportament responsabil (nu consumați droguri, alcool în exces);
- ✓ Supravegheați anturajul copilului și comportamentele noi.

În școală:

- ✓ Implementați programe educaționale despre riscurile consumului de droguri;
- ✓ Implicați consilieri școlari și părinți în activități de prevenție;
- ✓ Încurajați activitățile extracurriculare sănătoase (sport, arte, voluntariat).

În comunitate:

- ✓ Promovați campanii de conștientizare;
- ✓ Oferiți acces la consiliere psihologică și sprijin social;
- ✓ Colaborați cu autoritățile și organizațiile non-guvernamentale.

Ce trebuie de făcut dacă copilul a înghițit sau inhalat produsul?

1. Apelați imediat 112 și menționați simptomele și ce substanță suspectați.
2. Nu încercați să provocați vomă, decât la indicația medicului.
3. Păstrați ambalajul substanței, dacă e cunoscut, pentru a ajuta echipa medicală.
4. Asigurați aerisirea spațiului și îndepărtați sursa intoxicației.
5. Nu oferiți alimente sau băuturi, decât dacă vă recomandă medicul.
6. În caz de contact cu ochii/pielea, clătiți cu apă curentă 15–20 de minute.
7. Nu lăsați copilul singur – monitorizați respirația, starea de conștiență, poziționați-l în poziție laterală de siguranță dacă este inconștient.
8. Rămâneți calmi și cooperați cu medicii – fiecare minut contează.

Concluzie: Intoxicațiile cu droguri în rândul copiilor și adolescenților sunt o realitate gravă, dar prevenibilă. Protejarea tinerilor începe cu educația, comunicarea sinceră și sprijinul necondiționat al familiei, școlii și comunității. Cu responsabilitate, empatie și informare corectă, putem construi un mediu în care copiii cresc în siguranță, departe de riscurile consumului de droguri.

V. COPIII ȘI VULNERABILITATEA CHIMICĂ**De ce sunt copiii mai expuși?**

Copiii nu sunt „aduți în miniatură” – organismul lor funcționează diferit și este mult mai vulnerabil la substanțele toxice.

Printre cauzele principale se numără:

a) Factori biologici și fiziologici:

- Sistemele de apărare (ficat, rinichi, sistem nervos) sunt în dezvoltare, deci mai puțin capabile să neutralizeze toxinele;
- Au greutate corporală mică, iar o doză mică pentru un adult poate fi letală pentru un copil;
- Ritmul metabolic este mai rapid, ceea ce duce la absorbție mai accelerată a substanțelor.

b) Factori comportamentali:

- Explorează lumea prin simțuri – ating, gustă, miros;
- Nu recunosc pericolul, nu știu să citească etichete sau avertismente;
- Nu au discernământul necesar pentru a refuza ceva periculos.

c) Factori de mediu:

- Locuințele nu sunt întotdeauna amenajate ținând cont de siguranța copiilor;
- Produsele periculoase sunt adesea lăsate la vedere sau în ambalaje atractive.

Comportamente de risc în funcție de vârstă.

Pentru a preveni eficient intoxicațiile, e important să înțelegem comportamentele tipice ale fiecărei etape de vârstă.

➔ Educația trebuie adaptată specific fiecărei grupe de vârstă și însoțită de supraveghere activă.

Vârstă	Comportamente de risc frecvente
0–3 ani	Pun obiecte în gură, explorează prin gust, se târăsc și ajung la rafturi joase
4–7 ani	Sunt curioși, imită adulții (ex. „se tratează singuri”), pot deschide ambalaje

8–11 ani	Încep să aibă acces la medicamente, cosmetice sau produse de curățenie, uneori fără supraveghere
12–18 ani	Încep automedicația, pot experimenta intenționat cu substanțe, sunt influențați de grupul de prieteni sau mediul online

Intoxicații la adolescenți:**între curiozitate și comportamente autodistructive.**

Adolescenții constituie o categorie aparte de risc, întrucât pot fi expuși la intoxicații atât accidental, cât și voluntar.

Motive frecvente ale expunerii voluntare:

- ✓ Curiozitate și imitație (din rețele sociale, anturaj, provocări periculoase);
- ✓ Automedicație pentru durere fizică sau psihică (depresie, anxietate, stres);
- ✓ Gestiune defectuoasă a emoțiilor – uneori, consumul de medicamente sau substanțe are un substrat de autovătămare sau strigăt de ajutor;
- ✓ Acces necontrolat la truse medicale familiale sau farmacii online.

Influența mediului online:

- Clipuri virale cu „pastila somnului” sau „provocarea siropului de tuse” pot încuraja comportamente riscante;
- Accesul la informații incorecte sau sfaturi periculoase din forumuri și rețele sociale.

Ce pot face formatorii?

- Să discute deschis despre presiunea de grup, sănătatea emoțională, autocontrol și alternative sănătoase;
- Să formeze obiceiul de a cere ajutor și să normalizeze discuțiile despre sănătate mintală;
- Să includă activități care dezvoltă gândirea critică și reziliența emoțională.

Mesaj de reținut pentru formatori!

Prevenirea intoxicațiilor nu înseamnă doar „să ascundem substanțele toxice” – ci să dezvoltăm la copii și adolescenți abilități de recunoaștere, de alegere responsabilă și de reacție corectă în situații de risc!

VI. PREVENIREA ÎNCEPE ACASĂ ȘI LA ȘCOALĂ**Rolul adulților: părinți, profesori, formatori.**

Copiii învață comportamentele de siguranță prin observație, repetiție și exemple reale. Adulții sunt principalii responsabili pentru prevenirea intoxicațiilor și pentru crearea unui mediu educațional sigur.

Părinții trebuie să:

- păstreze substanțele periculoase în locuri inaccesibile;
- educe copilul prin explicații simple și repetate;
- evite automedicația în fața copiilor;
- supravegheze activ explorarea spațiilor (baie, bucătărie, garaj).

Profesorii și formatorii trebuie să:

- introducă periodic teme legate de siguranță chimică;
- coreleze educația cu viața de zi cu zi (ex. ce e în ghiozdan);
- colaboreze cu părinții pentru un mesaj comun și încheat;
- observe semnele de risc (curiozitate excesivă față de substanțe, comportamente autodistructive etc.).

Măsuri esențiale pentru prevenție.

Prevenția începe cu organizarea corectă a spațiului de locuit.

Ce trebuie făcut?

- Produsele periculoase se depozitează pe rafturile de sus, într-un dulap închis sau sub cheie;
- Medicamentele se păstrează în ambalajul original, cu eticheta vizibilă;
- Produsele de curățenie NU se pun în ambalaje de apă sau suc;
- Se elimină periodic produsele expirate sau deteriorate;
- Se folosește blocaj de siguranță pentru dulapurile accesibile copiilor mici.

Depozitarea corectă a substanțelor chimice.

Depozitarea inadecvată a substanțelor chimice este una dintre principalele cauze ale intoxicațiilor accidentale la copii. Respectarea regulilor de bază contribuie semnificativ la prevenirea incidentelor.

Reguli generale de depozitare:

- Utilizați dulapuri de siguranță, preferabil metalice sau cu încuietoare, amplasate la înălțime;
- Separați substanțele periculoase de alimente, medicamente și produse destinate copiilor;
- Evitați expunerea la căldură, umiditate sau lumină solară, care poate degrada compoziția chimică a produsului;
- Nu reutilizați recipiente goale pentru alte substanțe – pot rămâne reziduuri toxice.

Greșeli frecvente:

- Păstrarea produselor toxice sub chiuvetă sau în baie (locuri accesibile copiilor);
- Transferul substanțelor în sticle de apă sau suc – crește riscul de ingerare accidentală;
- Lipsa etichetelor sau a ambalajului original – împiedică identificarea rapidă în caz de urgență.

Exemple de produse care necesită depozitare specială:

- înălbitor, detergenți, produse pentru desfundat țevi;
- solvenți, vopsele, adezivi;
- combustibili (benzină, alcool tehnic);
- substanțe pentru grădinarit (erbicide, pesticide).

Ce trebuie evitat?

- Lăsarea produselor de curățenie sau medicamentelor „la îndemână, doar pentru câteva minute”;
- Păstrarea substanțelor în spații comune (pe masă, în baie, lângă produse alimentare);
- Folosirea produselor în prezența copiilor fără explicație și supraveghere.

Etichetare și inventariere.

- Marcați fiecare recipient cu data achiziției și categoria de risc (păstrați eticheta originală pentru fiecare recipient);
- Realizați o verificare periodică a produselor și eliminați-le pe cele expirate.

Spațiile riscante**Baia**

- Conține numeroase produse toxice: detergenți, înălbitori, odorizante, produse cosmetice etc.;
- Pericolul e crescut de abur, alunecare și depozitarea necorespunzătoare.

Bucătăria

- Este spațiul în care copiii au cel mai des acces nesupravegheat;
- Pericole frecvente: soluții de curățenie, substanțe de dezghețare, oțeturi concentrate, alcool alimentar etc.

Garajul/beciul

- Găzduiește substanțe extrem de periculoase: benzină, diluanți, vopsele, antigel, pesticide etc.;
- De obicei, nu sunt bine etichetate sau păstrate.

Ghiozdanul/rucsacul adolescentului

- Adolescenții pot transporta produse fără știrea adulților: parfumuri, medicamente, plasturi cu substanțe active, energizante sau spray-uri pentru inhalare;
- Uneori ascund „obiecte de test” pentru provocări sau experimente văzute online.

Manipularea cu substanțe chimice – reguli esențiale de siguranță.

Manipularea corectă a substanțelor chimice este crucială pentru prevenirea accidentelor, intoxicațiilor și contaminărilor. În acest sens sunt importante următoarele.

1. Cunoașterea substanțelor

- ✓ Citiți eticheta înainte de utilizare;
- ✓ Căutați/studiați simbolurile de pericol: toxic, inflamabil etc.;
- ✓ Cunoașteți efectele asupra sănătății (prin inhalare, contact cutanat/ prin ochi, ingestie);
- ✓ Verificați perioada de restricție. De exemplu – cât timp trebuie să așteptați până poți intra din nou în zonă după utilizarea substanțelor chimice.

2. Echipamentul de protecție personală (EPP)

- Purtați mănuși, ochelari de protecție, mască/respirator, îmbrăcăminte specială (halat/ haine cu mâneci lungi, pantaloni);
- Verificați integritatea echipamentului înainte de utilizare.

3. Ventilația și spațiul de lucru

- Lucrați în spații bine ventilate sau în hote chimice;
- Păstrați spațiul curat, organizat și fără surse de aprindere în apropiere.

4. Depozitarea substanțelor

- Depozitați substanțele în recipiente originale și etichetate clar;
- Separați substanțele incompatibile (ex: acizi vs baze, oxidanți vs substanțe inflamabile);
- Păstrați într-un loc sigur, ferit de lumina directă, umezeală și temperaturi extreme.

5. Manipularea propriu-zisă

- Nu aspirați niciodată cu gura (pipeta);
- Folosiți instrumente adecvate (linguri, pompe, cilindri);
- Evitați contactul direct și vaporii – folosește capac sau hotă, dacă e necesar.

6. Măsurile de prim ajutor

- Cunoașteți măsurile de urgență pentru fiecare substanță (spălare cu apă, antidoturi etc.);
- Asigurați acces rapid la apă curgătoare, spălător pentru ochi, trusă de prim ajutor.

7. Eliminarea deșeurilor

- Nu aruncați substanțele chimice în scurgere (canalizare), toalete sau coșul de gunoi.
- Urmați procedurile speciale de colectare și neutralizare stabilite de legislația de mediu.

Eliminarea corectă a medicamentelor expirate acasă.

Aruncarea necorespunzătoare a medicamentelor poate polua mediul și reprezenta un pericol pentru sănătate. În acest sens sunt importante următoarele.

1. Nu aruncați medicamentele la gunoi menajer sau în toaletă (sistemul de canalizare)

- ✓ **De ce?** Substanțele active pot contamina apa, solul și pot ajunge în lanțul trofic.
- ✓ **Excepție:** Doar dacă ambalajul are instrucțiuni clare care permit acest lucru (rar).

2. Predați medicamentele expirate la farmacie

- Farmaciile au cutii speciale pentru colectarea medicamentelor expirate;
- Puteți întreba farmacistul dacă acceptă și siropuri, creme, unguente, spray-uri.

3. Campanii speciale de colectare

Urmăriți anunțurile în farmacii sau pe site-urile oficiale.

Unele farmacii din țară au început să colecteze voluntar medicamentele expirate.

Recomandări:

- ✓ Contactați farmaciile locale pentru a verifica dacă acceptă medicamente expirate;
- ✓ Nu aruncați medicamentele expirate la gunoi sau în toaletă, deoarece pot polua mediul și reprezenta un risc pentru sănătate;
- ✓ Păstrați ambalajul original al medicamentelor expirate, dacă este posibil, pentru a facilita procesul de colectare.

4. Separați medicamentele înainte de predare

- ✓ Scoateți pastilele din blistere, dar păstrează ambalajul original, dacă se cere;

- ✓ Grupați-le pe categorii: comprimate, lichide, injecții etc.;
- ✓ Evitați amestecul cu deșeuri casnice sau alte materiale.

5. Ce NU se face?

- ✓ Nu dați medicamentele rămase altor persoane (chiar dacă par utile);
- ✓ Nu incinerati acasă – este periculos și ilegal.

Educația prin exemplu și repetiție.

Copiii învață mai mult din ceea ce văd decât din ceea ce aud!

Recomandări pentru adulți.

- Fiecare gest legat de folosirea unui medicament sau produs de curățenie trebuie acompaniat de o explicație simplă: „Uite, închid capacul ca să nu te rănești din greșeală”;
- Se pot crea rutine educative: „Când vedem un semn cu craniu, înseamnă că nu atingem”;
- Se încurajează întrebările și discuțiile deschise despre pericolele din jur;
- Se folosesc replici constante (mantra educațională):
 - „Medicamentele nu sunt bomboane”;
 - „Chiar dacă miroase bine, nu e de mâncat”;
 - „Eticheta e prima regulă de siguranță”.

VII. CE FACEM ÎN CAZ DE INTOXICAȚIE?

Semnele de alarmă.

Intoxicațiile pot avea simptome variate, în funcție de substanța implicată, doza și vârsta copilului. Este esențial să recunoaștem semnele rapid și să acționăm fără panică, dar prompt.

DACĂ APAR ORICE SEMNE – PRESUPUNEȚI INTOXICAȚIA PÂNĂ LA PROBA CONTRARIE. NU AȘTEPTAȚI AGRAVAREA!

Ce este primul ajutor premedical?

Este setul de măsuri imediate luate pentru a:

- ✓ salva viața victimei;
- ✓ preveni agravarea stării;
- ✓ reduce complicațiile;
- ✓ pregăti pacientul pentru îngrijiri medicale profesionale.

Reguli generale înainte de a interveni.

- Evaluați siguranța locului (fără pericole pentru tine sau victimă);
- Păstrați calmul și acționați cu hotărâre;
- Solicitați ajutor: sunați la 112 și oferiți detalii clare (loc, vârstă, ce s-a întâmplat, starea victimei);
- Nu administrați alimente, lichide, medicamente!

Ce NU trebuie făcut niciodată?

- **NU** lăsați victima singură (dacă este conștientă și grav rănită);
- **NU** induceți voma, decât dacă vi se indică în mod expres de un medic. În unele cazuri, voma poate agrava leziunile (ex. produse corozive).
- **NU** oferiți lapte, apă cu sare, ulei sau alte „remedii populare”. Acestea pot înrăutăți starea afectatului.
- **NU** folosiți tratamente “băbești” în caz de intoxicație, arsură sau rană.

Informațiile critice pentru salvatori.

Când sunați la 112 sau mergeți la medic, oferiți următoarele informații:

Informații de bază:

- Vârsta și greutatea copilului

- Ce substanță a fost implicată (denumire, tip, concentrație, dacă se cunoaște)
- Când a avut loc incidentul (ora aproximativă)
- Cât a fost ingerat sau inhalat (estimare)
- Ce simptome are copilul
- Ce ați făcut până la momentul apelului (a băut apă? a vomitat?)

Ambalajul original al substanței (sau o fotografie clară) este extrem de util pentru identificarea rapidă și alegerea tratamentului corect.

Important pentru formatori și educatori.

În cazul în care incidentul are loc în școală sau în tabără:

- Notificați imediat personalul medical al instituției.
- Urmați protocolul intern de urgență.
- Informați familia cât mai repede.
- Asigurați sprijin emoțional copilului și martorilor.

PRIMUL AJUTOR NU ÎNLOCUIEȘTE INTERVENȚIA MEDICALĂ, DAR POATE FACE DIFERENȚA ÎNTRE VIAȚĂ ȘI MOARTE!

Apelați Serviciul 112!

Pierderea cunoștinței, persoana respiră

- ✓ Așezați persoana în poziția laterală de siguranță;
- ✓ Monitorizați respirația și pulsul;
- ✓ Nu lăsați persoana singură.

Stop respirator/cardiorespirator (persoana nu respiră, nu reacționează)

- ✓ Începeți resuscitarea cardio-respiratorie (RCR):
- ✓ 30 compresii toracice (cu ambele mâini pe mijlocul pieptului);
- ✓ 2 insuflații (numai dacă cunoașteți să le faceți corect);
- ✓ Repetați până la sosirea ambulanței.

Sângerare abundentă

- ✓ Aplicați presiune directă pe rană cu un material curat;
- ✓ Dacă sângele străbate pansamentul, nu îl îndepărtați – aplicați altul deasupra;
- ✓ Dacă este o sângerare de membru: ridicați zona afectată deasupra nivelului inimii;
- ✓ În cazuri extreme: folosiți garoul doar în hemoragii catastrofale.

Arsuri

- ✓ Răciți zona arsă cu apă rece (15–20 min) – nu gheață!
- ✓ Nu spargeți bășicile;
- ✓ Nu aplicați ulei, cremă, pastă de dinți etc.;
- ✓ Acoperiți zona cu un tifon curat, umed.

Intoxicații (ingerare de substanțe toxice)

- ✓ Nu provocați vomă;
- ✓ Păstrați ambalajul sau eticheta substanței pentru identificare;
- ✓ Nu administrați apă, lapte sau alte substanțe fără indicație.

Inhalare de gaz sau fum

- ✓ Evacuați victima într-un spațiu aerisit;
- ✓ Asigurați-vă că sunteți în siguranță;
- ✓ Slăbiți hainele strâmte, susțineți respirația.

GHIDUL "EDUCAȚIE PENTRU SIGURANȚĂ: PREVENIREA INTOXICAȚIILOR CHIMICE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI" A FOST ELABORAT ÎN CADRUL PROIECTULUI "ANTIDOT – DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR TINEREI GENERAȚII ÎN PREVENIREA INTOXICAȚIILOR CU SUBSTANȚE CHIMICE" REALIZAT DE A.O. PRINCIPII SĂNĂTOASE ÎN PARTENERIAT CU USMF "NICOLAE TESTEMIȚANU", ANSP ȘI IGSU CU SUPORTUL COMPANIEI NAȚIONALE DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ.

Opiniile exprimate aparțin autorilor și nu reflectă neapărat punctul de vedere al Companiei Naționale de Asigurări în Medicină.

Echipa de autori:

Olga CERNELEV, dr. șt. med., master în șt. econ., asist. univ., USMF "Nicolae Testemițanu"
Eduard COROPCEANU, dr. șt. chim., prof. univ., director al Institutului de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic al UPSC "Ion Creangă"

Luminița SUVEICĂ, dr. șt. med., conf. univ., USMF "Nicolae Testemițanu"

Virginia ROTARU, studentă, facultatea Medicină, USMF "Nicolae Testemițanu"

Consultanți:

Mariana GÎNCU, șefă a Direcției Politici în Domeniul Sănătății Publice și Urgențe în Sănătatea Publică, Ministerul Sănătății al RM

Gabriela RUDICO, șefă a Direcției protecție radioactivă, chimică și medico-biologică, Inspectoratul General pentru Situații de Urgență, Ministerul Afacerilor Interne al RM

Violeta SAVCA CUCULESCU, medic specialist, master în șt. econ., Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Daniela SUMAN, psiholog

Recenzenți:

Ion BAHNAREL, dr. hab. șt. med, prof. univ. șef, Disciplina de igienă, USMF "Nicolae Testemițanu"

Iurie PÎNZARU, dr. hab. șt. med., conf. univ., șef, Secția Sănătatea ocupațională, siguranță chimică și toxicologică, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Lora GÎȚU, asistent universitar, Catedra de medicină de familie, USMF "Nicolae Testemițanu"

Lilia PLAMADEALĂ, specialist în promovarea sănătății, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Elena CIOBANU, dr. șt. med., conf. univ, Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu"

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Educație pentru siguranță: prevenirea intoxicațiilor chimice la copii și adolescenți: Ghid / echipa de autori: Olga Cernelev, Eduard Coropceanu, Luminița Suveică, Virginia Rotaru; consultanți: Mariana Gîncu [et al.]; CNAM: Compania Națională de Asigurări în Medicină, A.O. Principii Sănătoase. – Chișinău: [S. n.], 2025 (Print-Caro). – 68 p.: il. color.

[1000] ex.

ISBN 978-5-85748-234-6.

613.9+615.099(036)

E 19

Tipar executat la Tipografia „PRINT-CARO”. Tel.: 022 85 33 86; printcaro@gmail.com