



## **MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**

**Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR**

**Strada Libertății nr. 34, 410042-Oradea**

**Tel. 0259-434565, 415521; Fax 0259-418654**

**Internet: [www.dspbihor.gov.ro](http://www.dspbihor.gov.ro)**

**e-mail : [secretariat@aspbihor.ro](mailto:secretariat@aspbihor.ro)**

28.06.2017

*Comunicat de presă*

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

**A te expune pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice,**

**constituie o agresiune față de propriul organism**

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

- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușețel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă).
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.
- Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă călduță. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.
- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apălați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.

- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32°Celsius.
- Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine).
- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni, cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
- Dacă ați făcut insolație, aveți nevoie de săruri minerale pe care le puteți asigura prin consumul de supe de legume și sucuri de fructe. Se mai recomandă alimente cu aport mare de potasiu și magneziu, cum ar fi: bananele, pepenele galben, linte, cartofii, mazărea, fasolea boabe și soia. Evitați expunerea la soare câteva zile, utilizați produse pentru calmarea arsurilor solare, iar dacă simptomele se agravează sau se prelungesc, consultați medicul.
- Cei care muncesc, trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Astfel, angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37°C cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu se pot realiza aceste condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată.
- Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.
- Nu lăsați copiii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare.
- Evitați deplasările pe distanțe lungi, în mașini fără climatizare.
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Limitați creșterea temperaturii în locuințe:
  - închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
  - țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
  - deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
  - stingeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
  - închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

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

**DIRECTOR EXECUTIV  
DR. DANIELA RAHOTĂ**