



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**Direcția de Sănătate Publică 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 : [relatiipublice@aspbihor.ro](mailto:relatiipublice@aspbihor.ro)**

---

31.07.2017

*Comunicat de presă*

### **Recomandări pentru menținerea sănătății în perioade caniculare**

Privitor la județul Bihor pentru perioada 1-3 august 2017 Agenția Națională de Meteorologie a prognozat **val de căldură, caniculă și disconfort termic accentuat** fiind emise:

- atenționare de cod galben pentru ziua de marți (1 august), temperaturi cuprinse între 35-37°C
- avertizare de cod portocaliu pentru zilele de miercuri și joi (2 și 3 august), temperaturi cuprinse între 36-39°C.

Temperaturile mai ridicate față de perioada anterioară pot cauza probleme de sănătate în cazul expunerii prelungite la soare sau la temperaturile ridicate, de aceea ***recomandăm populației județului Bihor să respecte următoarele măsuri:***

- Să consume cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe sau legume) care nu trebuie băute 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 - sunt recomandate carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume proaspete care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.
- Să evite sau să limiteze consumul de grăsimi, dulciuri concentrate, alcool, tutun, cafea și băuturi carbogazoase tip Cola.
- Să stea cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- Să evite activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) și ieșirile în aer liber între orele 10-18. Este indicat ca deplasările pe jos să se facă dimineața și seara.
- Dacă este absolut necesară ieșirea în oraș, persoanele trebuie să staționeze sau să meargă mai mult prin zonele cu umbră și să își protejeze capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Cu această ocazie trebuie purtate haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; trebuie evitate hainele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aibă la îndemână o sticlă cu apă pentru hidratarea continuă a organismului.
- În interiorul locuinței trebuie să stea în camerele cele mai răcoroase. Trebuie folosite draperiile sau lăsate roletele în camerele expuse soarelui. Ferestrele trebuie menținute închise atâta timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior (aproximativ până la lăsarea

serii); trebuie deschise noaptea și dimineața devreme, pentru a se crea curenți de aer care scad temperatura interioară a locuinței.

- Aparatele de aer condiționat trebuie întreținute periodic (inclusiv dezinfectarea, curățarea sau înlocuirea filtrelor de aer) pentru a evita răspândirea unor germeni patogeni responsabili de sinuzite, otite, rinite, bronșite.
- Părinților li se recomandă să nu lase copiii în interiorul vehiculelor parcate la soare și să evite drumurile pe distanțe lungi cu aceștia, ca pasageri, în mașinile fără climatizare.
- Trebuie evitată total expunerea la soare (plaja), chiar de către persoanele sănătoase, între orele 11-16, când razele soarelui sunt foarte puternice. La plajă trebuie asigurată protecția capului, a ochilor, a buzelor. Persoanele care suferă de afecțiuni ale pielii trebuie să solicite sfatul medicului înainte de a se expune la soare.
- Persoanele cu afecțiuni cronice trebuie să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic.

La apariția primelor semne de boală, atât ca urmare a temperaturilor ridicate, recomandăm populației să se adreseze serviciilor medicale pentru diagnostic și tratament iar în cazuri de urgență poate fi apelat ***Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112.***

**DIRECTOR EXECUTIV  
DR. DANIELA RAHOTĂ**