



10.06.2019

### **Comunicat de presă**

#### *Recomandări pentru menținerea sănătății în perioade cu temperaturi atmosferice mai ridicate*

În săptămânile anterioare vremea ploioasă a determinat temperaturi zilnice în jurul valorilor de 20 grade Celsius. Pentru perioada următoare, cel puțin în această săptămână, sunt anticipate temperaturi maxime zilnice în jurul valorii de 30 grade Celsius. Temperatura mai ridicată față de perioada anterioară poate 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.
- \* Trebuie acordată o atenție deosebită modului de preparare, păstrare și consum al alimentelor, în special celor preparate, în caz contrar există risc de toxinfecții alimentare. Temperaturile ambiante mai ridicate pot determina alterarea mai rapidă a alimentelor dacă nu sunt păstrate, după preparare, la temperaturi  $\leq 4$  grade Celsius (în frigider).
- \* Să evite sau să limiteze consumul de grăsimi, dulciuri concentrate, alcool, tutun și cafea.
- \* Să stea cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- \* Să evite activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) și ieșirile în aer liber între orele 10-18. Este indicat ca plimbările 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 jaluzelele 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**