



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD
310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651

Nr. 4139/04.07.2023

Comunicat de presă – Prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate

Având în vedere creșterea temperaturilor în perioada curentă și disconfortul termic ridicat creat de acestea, Direcția de Sănătate Publică Arad dorește să transmită o serie de recomandări populației pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate.

Recomandări pentru populația generală

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18.
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade 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).
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- Beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete.
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- Consumați fructe și legume proaspete deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.
- Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei.
- Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară precum și pălărie de protecție pe cap sau umbrela.
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale.

Recomandări pentru angajatori:

-Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice
- asigurarea ventilației la locurile de muncă
- alternarea efortului dinamic cu cel static
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer

-Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților

- asigurarea necesarului de apă potabilă, câte 2 – 4 litri/persoană/schimb
- asigurarea echipamentului individual de protecție
- asigurarea de dușuri

Recomandări generale pentru situațiile de cod roșu:

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu vă deplasați între orele 11.00-17.00
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi
- nu consumați alcool
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA



Întocmit,
Cons. Alisa Oana Bătrîn