



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. 4211 / 17.06.2024

Comunicat de presă – Recomandări pentru combaterea efectelor caniculei

Având în vedere avertizările meteorologice pentru temperaturi crescute peste 35 grade C, în perioada ce urmează, Direcția de Sănătate Publică Arad dorește să transmită o serie de recomandări populației pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate.

Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului. Astfel există riscul unei deshidratări severe, agravării unei boli cronice sau declanșării unui atac de căldură.

Atacul de căldură este caracterizat prin debutul brusc (15-20 minute) al următoarelor simptome: confuzie, dezorientare temporală și spațială, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, obnubilare, comă. În acest caz, temperatura corporală depășește 40 de grade Celsius. Acesta poate să apară atât la tineri, în condiții de activitate fizică intensă la temperaturi înalte cât și la persoane vârstnice, chiar în condiții de repaus sau odihnă.

Datorită temperaturilor înalte (peste 32 de grade Celsius) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele hidrosolubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice.

Insolația este de asemenea periculoasă. Aceasta este dată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

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
- Consumul numai de 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 umbrelă.
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceasta perioadă, 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 copii 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

