



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. 4363/ 19.06.2025

Comunicat de presă – Recomandări pentru combaterea efectelor caniculei

Având în vedere temperaturile ridicate din perioada aceasta, Directia 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.

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 și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5° Celsius mai mică decât temperatura ambientală
- 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).
- Pe parcursul zilei faceți dusuri cu apă caldă, fără a vă șterge de apă
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- Beți zilnic cel puțin între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură.
- Evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice
- Consumați fructe și legume proaspete deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă (ex. Pepene roșu, pepene galbe, prune, castraveti, roșii, etc).
- Consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați desfășurarea, în exterior, a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții, etc.) și, eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;

- Evitati consumul alimentelor fierbinti sau greu digerabile;
- Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) si oferiti-le lichide, in mod regulat, chiar daca nu le solicita;
- Pastrati contactul permanent cu vecinii, rudele, cunostintele care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate;
- Evitati scaldatul in locuri neamenajate (rauri, lacuri, iazuri etc.) deoarece exista riscul de inec, dar si de contactare a unor afectiuni (leptospiroza, meningita, boli de piele, etc.).

Recomandari pentru limitarea cresterii temperaturii in locuinte

- Inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele si/sau draperiile;
- Tineti ferestrele inchise pe toata perioada in care temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;
- Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, pentru a provoca curenti de aer care sa favorizeze ventilarea incaperilor
- Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;
- Inchideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie.

Recomandari pentru persoanele care apartin unor grupuri vulnerabile

Recomandari pentru sugari si copiii mici

- Asigurati un ambient ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer;
- Nu modificati regimul de alimentatie al copilului prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada;
- Asigurati hidratarea corespunzatoare a copiilor; in cazul sugarilor, mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
- Imbracati copiii lejer, cu hainute din materiale naturale;
- Copilul va fi scos din casa numai in afara perioadelor caniculare din zi si, obligatoriu, asigurati protectia capului acestuia cu o palarie cu boruri mari;
- Evitati expunerea directa la soare a copiilor cu varsta sub 6 luni;
- Evitati plimbarile in intervalul orar 10⁰⁰ - 18⁰⁰; pentru plimbare alegeti zonele cu umbra;
- Acordati copiilor apa plata, ceai foarte slab indulcit, fructe proaspete si foarte bine spalate;
- Mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata, ceai slab indulcit sau sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaos de conservanti; acestea vor evita consumul de cafea si alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului, la fel si cea generala;
- La cel mai mic semn de suferinta al copilului sau al mamei, prezentati-va la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutica;
- Acordati atentie deosebita conditiilor de igiena, atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va purta haine si/sau scutece curate si uscate, iar mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens, imbaiati copilul cel putin o data pe zi si, obligatoriu, seara la culcare. In restul timpului copilului i se va face toaleta locala sau ori de cate ori este nevoie;
- Copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei;
- Frecventati locurile de joaca amplasate doar la umbra, in afara orelor de canicula si protejati capul, fata si gatul copiilor cu palarii cu boruri largi.

Recomandari pentru copiii aflatii in tabere

- Asigurati cazarea copiilor in conditii corespunzatoare;
- Acordati copiilor numai alimente proaspete, in conditiile respectarii riguroase a normelor de igiena;
- Acordati o atentie deosebita hidratarii corespunzatoare a copiilor;
- Asigurati supravegherea permanenta a copiilor;
- Amplasati locurile de joaca doar la umbra si organizati activitatile copiilor astfel incat acestea sa se desfasoare in afara orelor de canicula;
- Acolo unde este cazul, scaldatul se va realiza sub supravegherea absoluta a insotitorului.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Asigurati un ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- Hidratati-va corespunzător cu apă plata, ceai slab sau sucuri naturale de fructi facute in casa si fara adaos de conservanti
- Utilizati o alimentatie bazata, predominant, pe legume si fructe proaspete
- Consumati numai alimente proaspete, achizitionate din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale pentru păstrarea alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.
- Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei.
- Se va evita circulația pe strada în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar sa va deplasati, folositi îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale si purtati pe cap o pălărie de protecție
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceasta perioada, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale prin efectuarea a cate 3-4 dusuri / zi .

Recomandari pentru persoanele care, prin natura activitatilor lor, depun un efort fizic deosebit

- Se recomanda dozarea efortului fizic in functie de perioadele zilei, incercand evitarea excesului de efort in varfurile de canicula. Daca temperatura este foarte ridicata, se va proceda la stoparea activitatii;
- Hidratati-va corespunzator cu apa plata, ceai slab indulcit sau sucuri naturale de fructe facute in casa si fara adaos de conservanti;
- Este contraindicat consumul de alcool si cafea in timpul caniculei;
- Utilizati un echipament corespunzator din materiale naturale si protejati-va capul de efectele caldurii excesive.

Recomandări pentru angajatori:

-Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- 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, în cantitate de 2 – 4 litri/persoană/schimb
- Asigurarea echipamentului individual de protecție
- Asigurarea accesului persoanelor la dușuri

Recomandări 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
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrati-va medicamentele în mod regulat, cu multa apă;
- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00 seara
- 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

