



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: dspj.ar@rdslink.ro  
Operator date cu caracter personal nr.34651



### COMUNICAT DE PRESĂ

Date fiind temperaturile ridicate din această perioadă, Direcția de Sănătate Publică a județului Arad prin Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății vă atrage atenția că respectarea următoarele recomandări poate reduce semnificativ riscurile medicale cauzate de temperaturile foarte înalte.

#### Recomandări privind canicula

-Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) între orele 11-18. Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.

-Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.

-Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.

-Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii. Recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă). Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.

-Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii. Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

-Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.

- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.

- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32°C. 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).

## Recomandări pentru categorii specifice pe grupe de vârstă și afecțiuni

### Recomandări pentru prevenirea apariției îmbolnăvirilor în rândul copiilor:

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu trebuie introduse alimente noi în această perioadă;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar sugarul va fi alăptat ori de câte ori solicită; copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale, comode, nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, obligatoriu cu bonetă de pânză; copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe, făcute în casă și fără adaos de conservanți;

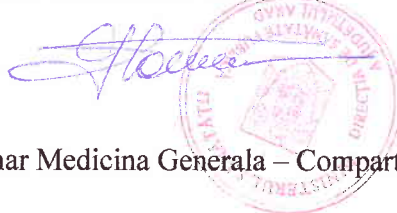
### Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului,
- hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe, făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete, 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, consumul de alcool și cafea în timpul caniculei,
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei și dacă este absolut necesar, se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale și pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului;
- în aceste perioade este foarte util ca persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente, menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi.

### Recomandări pentru angajatori în vederea ameliorării condițiilor de muncă:

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;
- asigurarea adecvată a apei minerale, câte 2-4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție.

**Director Executiv  
Jr. Constantin Cătană**



Intocmit: dr. Ramona Ghise, medic primar Medicina Generală – Compartiment Promovare a Sănătății  
Exemplar 1/1