



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



Nr.3333 /09.08. 2019

COMUNICAT DE PRESĂ

Având în vedere prognoza de temperaturi ridicate/caniculă pentru perioada următoare, Direcția de Sănătate Publică a județului Arad reamintește populației:

- evitarea, pe cât posibil, a expunerii prelungite la soare între orele 11-18,
- consumul zilnic de lichide (între 1,5-2 litri de lichide) în această perioadă cu temperaturi extreme, fără a se aștepta apariția senzației de sete; este necesar consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 minute;
- apa ideală de consum zilnic ar trebui să fie necarbogazoasă, bogată în calciu și magneziu dar săracă în sodiu, cloruri și sulfați. Este contraindicat consumul regulat de apă minerală carbogazoasă cu conținut ridicat de sodium pentru toate persoanele care suferă de afecțiuni cardio-vasculare. De asemenea, este contraindicat consumul regulat de apă minerală carbogazoasă pentru persoanele care suferă de boli ale rinichilor. Este interzis consumul de apă potabilă de la izvoarele și fântânile pentru care nu s-a făcut o analiză a calității apei și nu există un buletin chimic și un aviz favorabil de consum;
- a nu se consuma alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- a se evita consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, cola, ceai) sau zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece acestea sunt diuretice;
- a se consuma în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene roșu, galben, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; totodată, o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitarea activităților în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit)
- reglarea aerului condiționat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius.

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; copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în rest i se va face toaleta ori de câte ori este nevoie; 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;

- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;

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.

În județul Arad, s-au stabilit puncte de prim ajutor și de distribuire a apei potabile, amenajate în zone aglomerate, în spații publice climatizate care sunt activate pentru perioadele cu temperaturi $\geq 35^{\circ}\text{C}$. În municipiul Arad, acestea sunt amplasate în următoarele locații: Primăria Municipiului Arad (Palatul Cenad), Catedrala Ortodoxă Sfânta Treime – Zona Podgoria (Intrarea Principală), Teatrul Clasic Ioan Slavici Arad.

**DIRECTOR EXECUTIV
JR. CĂTANĂ CONSTANTIN**

