



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ARGES  
COMPARTIMENT EVALUARE SI PROMOVAREA SANATATII  
Str. Exercițiu nr. 39 bis, Pitești  
Tel.(0040)-248-22.40.15 Fax:(0040)-248-21.64.84

3796/21.06.2016

## COMUNICAT DE PRESA

Avand in vedere ca a inceput sezonul de vara, in care vor alterna perioade de temperaturi extreme/canacula cu perioade cu temperaturi normale pentru perioada de vara, va rugam sa ne sprijiniti in mediatizarea recomandarilor noastre pentru prevenirea incidentelor cauzate de temperaturile caniculare.

### RECOMANDARI PENTRU PERIOADELE DE CANICULA

Evitarea pe cat posibil a expunerii prelungite la soare intre orele 11.00 – 18.00.

Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, ochelari de soare, umbrelute, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.

De asemenea, în perioadele de caniculă este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 - 2 litri de lichide, in special apa si sucuri naturale), fara a astepta sa apara senzatia de sete.

Se recomanda consumarea zilnica de fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. Este bine de știut că o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Se recomanda evitarea consumului de alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii, precum și a băuturilor cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

Pe parcursul zilei este bine să facem dușuri calde, fără a ne șterge de apă, iar dacă avem aer condiționat, aparatul trebuie reglat astfel încât diferențele de temperatura interior/exterior sa nu fie foarte mari (nu mai mult de 5 grade); ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius.

Se recomanda scaldatul numai in locuri special amenajate in acest scop, care sunt supuse controlului sanitar, iar persoanele care doresc sa faca plaja vor evita intervalul orar 11.00 – 17.00 si vor folosi creme de protectie solara.

Se vor evita pe cat posibil activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, constructii, agricultura, etc.) și trebuie avută grija persoanelor vârstnice, a copiilor, persoanelor cu dizabilități oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită.

Persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente.

**Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor (in special pentru sugari si copiii mici):**

- realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer;
- modul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada;
- se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
- copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale, comode;
- nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi si obligatoriu cu palariuta pe cap;
- copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate;
- atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena, atat pentru copil cat si pentru mama;
- la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie, care va decide conduita terapeutica.

**In cazul aparitiei unor simptome ca: dureri de cap, ameteli, senzatie de voma, dureri abdominale, scaune diareice dupa supraexpunere la soare, adresati-va imediat medicului.**

**Va multumim.**

**DIRECTOR EXECUTIV  
Dr. Sorina HONTARU**



Intocmit  
Dr. E.L.