



**DIRECȚIA DE SĂNĂTĂȚE 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

## COMUNICAT DE PRESĂ

**Ca urmare a avertizarilor meteorologice ale ANM pentru perioada urmatoare privind inregistrarea de temperaturi crescute, Directia de Sanatate Publica Arges face urmatoarele recomandari:**

### **Recomandari generale.**

- Evitarea pe cat posibil a expunerii prelungite la soare intre orele 11.00 – 18.00.
- Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;
- Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice );
- Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
- Beti zilnic intre 1,5 – 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar cu apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute;
- Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
- Evitati bauturile cu un continut ridicat de cofeina (cafea, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;
- O doza de iaurt produce aceiasi hidratare ca si un pahar cu apa;
- Evitati activitatile din exterior care necesita consum mare de energie(sport, gradinarit, etc);

### **Cum putem sa limitam cresterea temperaturii in locuinta.**

- Inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele /draperiile;
- Tineti jaluzelele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;
- Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta;
- Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;
- Inchideti orice aparat electro-casnice de care nu aveti nevoie.

### **Recomandari pentru prevenirea imbolnaviri la copii.**

- Realizarea unui ambient fara caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- nu se recomanda introducerea de alimente noi in alimentatia sugarilor;
- se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita;
- copilul va fi imbracat lejer, cu haine din materiale textile si nu va fi scos din casa in perioadele

- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale. Se va evita consumul de cafea sau alcool și vor menține o igienă riguroasă a sanului și generală;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- o atenție deosebită se va acorda igienei pielii copilului. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi, și obligatoriu seara înainte de culcare.
- copiilor li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

#### **Recomandări pentru persoanele varstnice și cu afecțiuni cronice.**

- crearea unui ambient care nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe;
- alimentația va fi predominant formată din legume și fructe;
- se vor consuma alimente proaspete din magazine care dispun de instalații frigorifice pentru păstrare. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei;
- se va evita circulația în perioada de vară a caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară și protecție pentru cap;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului.

Este important ca în aceste perioade, 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.

#### **Recomandări pentru persoanele care desfășoară activități fizice susținute.**

- aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în varful caniculei. Dacă valorile de temperatură înregistrate sunt foarte mari, se va întrerupe activitatea;
- se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe.
- este contraindicat consumul de cafea și alcool în această perioadă;
- utilizarea unui echipament corespunzător, din materiale vegetale și protecție pentru cap.

#### **Recomandări pentru angajați.**

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus în locuri umbrite, ventilate;
- asigurarea necesarului de apă potabilă, 2-4 litri/ persoană/ schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție;
- asigurarea de dusuri.

**În cazul apariției unor simptome ca: dureri de cap, amețeli, senzație de vomă, dureri abdominale, scaune diareice după supraexpunere la soare, adresati-va imediat medicului.**

**La nivelul județului Argeș, Compartimentul de Evaluare și Promovarea Sănătății desfășoară activități de informare având ca scop creșterea nivelului de informare a populației generale privind impactul pe care îl au temperaturile ridicate asupra sănătății, în mediul on-line, pe **website-ul DSP Argeș** și social media ( **Facebook și Instagram “Promovarea Sănătății Argeș”** ).**

**DIRECTOR EXECUTIV**  
**DR. HONTARU SORINA**

