

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Recomandări pentru perioada cu temperaturi ridicate

#### Înregistrate în cursul zilei

Temperaturile ridicate înregistrate în cursul zilei pot genera probleme de sănătate atât persoanelor sănătoase, dar mai ales celor cu suferințe cardiovasculare, neuropsihice, endocrine, metabolice, în general bolnavilor cronici și copiii.

Pentru atenuarea efectelor nefavorabile ale temperaturilor deosebit de ridicate asupra sănătății, recomandăm populației următoarele măsuri:

- Evitarea, pe cât posibil, a expunerii prelungite la soare între orele 11.00 – 18.00;
- Purtarea de pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei se vor face dușuri călduțe;
- Zilnic se vor consuma între 1,5 – 2 litri de lichide (apă, apă plată, ceai de plante, sucuri de fructe), fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Se vor evita băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice și favorizează deshidratarea;
- Se vor consuma fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Se vor evita activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit);
- Dacă în locuință există aer condiționat, se va regla aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Se va acorda o grijă deosebită persoanelor dependente (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită;
- În timpul deplasărilor prin oraș este util să intrați în spații climatizate sau organizate ca puncte de prim ajutor în caz de caniculă (farmacii).

DIRECTOR EXECUTIV,

DR. DAN DORIN MORENCIU



DIRECTOR EXECUTIV ADJ. DE SANATATE  
PUBLICA,

DR. DANIELA FLORINA MARCOCI

PURTATOR DE CUVANT,  
DR. GRADINARIU MIRELA