



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANȚA**

**PREVENIREA EFECTELOR EXPUNERII EXCESIVE LA CĂLDURĂ
RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADELE CU TEMPERATURI
RIDICATE**

Pentru prevenirea incidentelor cu temperaturi extreme, Direcția de Sănătate Publică Județeană Constanța recomandă populației să asculte sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 10 și 17.

Recomandări pentru perioada cu temperaturi ridicate :

- respectați recomandările medicilor și evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 10 și 17 – expuneți-vă la soare, progresiv, folosiți creme de protecție (cu factor mare de protecție). La ieșirea din casa și din apă, aplicați creme cu factor mare de protecție solară.
- beți, zilnic, 2 l de apă, fără a aștepta să apară senzația de sete. Beți un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 30 de minute!
- consumați, în fiecare zi, cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă
- nu beți alcool (inclusiv bere sau vin și nici bauturi alcoolice dulci) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice și deshidratează organismul
- faceți dușuri calde, iar dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală, mai ales înainte de a ieși afara
- dacă vă expuneți la soare între orele amiezii, folosiți o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise
- evitați activitățile de exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc)
- aveți grijă suplimentară dacă faceți parte din categoria: persoanelor vârstnice, a copiilor, a persoanelor cu dizabilități – beți în mod regulat lichide, chiar dacă nu va este sete



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CONSTANȚA

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnaviri în rândul copiilor

Pentru sugari și copiii mici:

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer.
- sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită
- copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode
- nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciulita pe cap
- copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele 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 fără adăugare de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sanului și evident igiena 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
- atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hainute sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.
- copiilor preșcolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei.

Pentru copiii aflați în tabere:

- se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare
- alimentele trebuie să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete
- se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheați, iar locul de joacă va fi la umbră, în afara orelor de caniculă, având capul protejat de palariute
- scăldatul, acolo unde e cazul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANȚA**

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 casa fără adaos de conservanți
- alimentația va fi predominant compusă 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
- este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și palariuta de protecție pe cap
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente
- menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dusuri pe zi.

Compartiment Relații Publice