Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SANATATII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
INTRARE 15302
IEȘIRE 29 IUN. 06 AN 2026

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

COMUNICAT DE PRESĂ

Ca urmare a avertizarilor meteorologice ale ANM pentru perioada urmatoare privind inregistrarea avertizarii de COD ROSU de CANICULA, 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 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 gelben, 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, trageti 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 intesitatea 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 caniculare;
- copiii vor primi apa, ceai foarte slab indulcit, fructe proaspete si foarte bine spalate;

- mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale. Se va evita consumul de cafea sau alcool si vor mentine o igiena riguroasa a sanului si generala;

- la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica;

- o atentie deosebita se va acorda igienei pielii copilului. In acest sens copilul va fi imbait cel putin odata pe zi , si obligatoriu seara inainte de culcare.

- copiilor li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice.

- crearea unui ambient care nu suprasolicita capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratarea corespunzatoare cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe ;
- alimentatia va fi predominant formata din legume si fructe;
- se vor consuma alimente proaspete din magazine care dispun de instalatii frigorifice pentru pastrare. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile;
- se recomanda evitarea consumului de alcool si cafea in timpul caniculei;
- se va evita circulatia in perioada de varf a caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara si protectie pentru cap;
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului.

Este important 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 persoanele care desfasoare activitati fizice sustinute.

- acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand sa evite excesul de efort in varful caniculei. Daca valorile de temperatura inregistrate sunt foarte mari, se va intrerupe activitatea;
- se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe.
- este contraindicat consumul de cafea si alcool in aceasta perioada;
- utilizarea unui echipament corespunzator, din materiale vegetale si protectie pentru cap.

Recomandari pentru angajatori.

- reducerea intensitatiisi ritmului activitatiilor fizice;
- asigurarea ventilatiei la locul de munca;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaus in locuri umbrite, ventilate;
- asigurarea necesarului de apa potabila, 2-4 litri/ persoana/ shimb;
- asigurarea echipamentului individual de protectie;
- asigurarea de dusuri.

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.

La nivelul județului Arges, Compartimentul de Evaluarea Starii de Sanatate şi Promovarea Sănătății desfasoara activitati de informare avand ca scop creşterea nivelului de informare a populației generale privind impactul pe care il au temperaturile ridicate asupra sănătății, in mediul on-line, pe **website-ul DSP Arges** si social media (**Facebook si Instagram "Promovarea Sanatatii Arges"**).

DIRECTOR EXECUTIV

DR. HONTARU SORINA

ROMÂNIA DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARGEȘ 2 MINISTERUL SĂNĂTĂȚII