



**ROMÂNIA**  
**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VASLUI**  
Strada Republicii, Bl 367, sc. E & F, Vaslui, România  
☎ Telefon 0235312455; 0371332599 ☎ Fax 0235317351  
e-mail: secretariat@dspvs.ro  
Operator de date personale înregistrat la ANSPDCP cu nr. 14119

21.06.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

### RECOMANDĂRI PENTRU PERIOADA CU TEMPERATURI RIDICATE

Direcția de Sănătate Publică Vaslui face o serie de recomandări populației pentru perioada cu temperaturi ridicate:

- evitarea, pe cât posibil, a expunerii prelungite la soare între orele 11-18;
- consumul de alimente proaspete, achiziționate din magazine care dispun de instalații frigorifice funcționale, fructe și legume (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii) - alimente cu valoare calorică mică și cu un conținut mare de apă;
- evitarea consumului de alimente ușor perisabile și a băuturilor alcoolice, dar și a celor cu un conținut ridicat de cafeină sau de zahăr – sucuri racoritoare carbogazoase. Totodată, recomandăm populației să consume apă din surse verificate pentru a nu își pune în pericol sănătatea;
- evitarea activităților în exterior care necesită consum mare de energie (sport, grădinarit, etc). Dacă este absolut necesar expunerea la soare între orele amiezii, se recomandă o ținută adecvată: pălărie de soare, ochelari de soare, haine lejere, din fibre naturale și culori deschise.
- o atenție deosebită trebuie acordată în această perioadă copiilor, vârstnicilor și bolnavilor cu afecțiuni cardio-vasculare. Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în această perioadă, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- hidratarea corespunzătoare și supravegherea copiilor, realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer. Copiii nu vor fi scoși din casă decât în afara perioadei caniculare din zi și, obligatoriu, cu pălăriuța de protecție pe cap. La cel mai mic semn de suferință a copilului, se recomandă prezentarea la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.

Cu stimă,

**DIRECTOR EXECUTIV,**  
**MIHAELA VLADA**

