



21.06.2019

COMUNICAT DE PRESĂ

Recomandări către populație pentru protejarea stării de sănătate în perioada de caniculă

Ca urmare a avertizărilor meteorologice ale ANM pentru perioada următoare, cu înregistrarea de temperaturi ridicate de peste 35 °C, Direcția de Sănătate publică Vaslui face o serie de recomandări pentru populație în vederea protejării stării de sănătate:

- să se evite expunerea prelungită la soare, între orele 11⁰⁰-18⁰⁰;
- este recomandat consumul zilnic de lichide (1,5 – 2 litri /zi) fără a aștepta senzația de sete. Este necesar a se consuma un pahar cu apă la fiecare 15-20 de minute;
- este recomandat consumul zilnic de fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă;
- trebuie evitat consumul de alcool (inclusiv bere sau vin) întrucât acesta favorizează deshidratarea;
- se recomandă evitarea consumului de băuturi care conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- dacă este absolut necesară expunerea la soare în orele amiezii, trebuie folosită o ținută adecvată: pălărie de soare, ochelari de soare, haine ample, pe cât posibil din fibre naturale și în culori deschise;
- evitarea, pe cât posibil, a activităților exterioare care necesită un consum mare de energie (grădinărit, sport, etc);
- preocuparea permanentă pentru starea de sănătate a celor dependenți de noi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă aceștia nu le solicită;
- păstrarea contactului în mod permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități și monitorizarea stării de sănătate;
- aparatele de aer condiționat trebuie întreținute periodic (inclusiv dezinfectarea, curățarea sau înlocuirea filtrelor de aer) pentru a evita răspândirea unor germeni patogeni responsabili de sinuzite, otite, rinite, bronșite;
- părinților li se recomandă să nu lase copiii în interiorul vehiculelor parcate la soare și să evite drumurile pe distanțe lungi cu aceștia, ca pasageri, în mașinile fără climatizare;
- persoanele cu afecțiuni cronice trebuie să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV
MIHAELA VLADA

