



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

07.08.2018

COMUNICAT DE PRESĂ
RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN SEZONUL CALD

Fenomenele meteorologice specifice sezonului cald constituie factori de risc pentru sănătatea populației, dar și pentru desfășurarea normală a activităților.

Persistența temperaturilor ridicate pe o perioadă mare de timp poate influența negativ starea de sănătate a populației, îndeosebi a grupelor de risc.

În aceste condiții, Direcția de Sănătate Publică Vaslui face o serie de recomandări pentru populație:

- Să consume cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe sau legume) care nu trebuie băute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - sunt recomandate carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume proaspete care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.
- Să evite sau să limiteze consumul de grăsimi, dulciuri concentrate, alcool, tutun, cafea și băuturi carbogazoase.
- Să stea cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- Să evite activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) și ieșirile în aer liber între orele 10-18. Este indicat ca deplasările pe jos să se facă dimineața și seara.
- 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.

- 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.

Recomandăm în continuare populației să evite automedicația, iar la primele semne de boală să se adreseze medicului pentru stabilirea diagnosticului și a conduitei terapeutice.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,

MIHAELA VLADA

