



Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate

Către,
CORESPONDENȚII DE PRESĂ

Având în vedere atenționarea meteo pentru săptămâna 10-14 iulie 2023, în care se vor înregistra temperaturi maxime cuprinse între 34-37°C, cu disconfort termic/caniculă, reamintim populației județului Hunedoara importanța respectării sfatului medicului de familie/ medicului specialist și **evitarea pe cât posibil a:**

- expunerii prelungite la soare între orele 11 și 18;
- consumului de alcool (inclusiv bere sau vin);
- consumului băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola);
- consumului de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase, alte dulciuri), deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- activităților în exterior, care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc).

Recomandări de aplicat:

- ✚ Consumul zilnic de apă potabilă (între 1,5 - 2 litri), fără a aștepta să apară senzația de sete. Trebuie să consumăm un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute. Fără o hidratare corespunzătoare, care să mențină temperatura corpului în jur de 37°C. Pot să apară crampele de căldură, insolația, epuizarea sau șocul caloric (piele foarte caldă, roșie și uscată, dureri de cap violente, dezorientare și pierderea cunoștinței - leșin), eventual convulsii.
- ✚ Să se consume în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben/roșu, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă;
- ✚ Este bine de știut că o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- ✚ Se vor face dușuri călduțe, fără a ne șterge de apă - are efect răcoritor;
- ✚ Aparatul de aer condiționat trebuie reglat astfel încât diferența de temperatură dintre interior și exterior să fie cu maxim 5°C mai mică. Exemplu: dacă afară sunt 38 de grade Celsius, în interior putem să setăm aerul condiționat cu maxim 5 grade mai puțin, adică la 33°C. De asemenea, filtrele aparatelor de aer condiționat trebuie curățate și dezinfectate periodic, pentru a reduce riscul îmbolnăvirilor datorate microorganismelor ce se pot dezvolta în interiorul acestora;
- ✚ Părinții trebuie să evite ieșirea cu copilul din casă în intervalul orar 11-18, mai ales dacă este foarte mic (0-12 luni); În cazul în care este necesară deplasarea, atunci copilul va fi îmbrăcat lejer, chiar dacă are până la 9 luni, iar capul va fi acoperit cu o pălărie de soare. Copilul trebuie lăsat dezvelit atunci când doarme. În schimb, nu este

recomandat scaldatul în apa rece deoarece diferențele mari de temperatură pot să determine apariția șocului.

- ✚ Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- ✚ În cazul apariției unor simptome cauzate de caniculă și/sau agravării celor datorate afecțiunii cronice trebuie să solicitați imediat ajutor medical. Fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale de urgență, șocul hipertermic poate fi fatal;
- ✚ Vestimentația trebuie să fie lejeră, din fibre naturale, de culori deschise. Pe cap vor fi purtate pălării de soare sau șepci în culori deschise;
- ✚ Dacă este absolut necesară ieșirea din locuință pe perioada caniculară a zilei, ar fi bine să luăm cu noi o sticlă cu apă potabilă;
- ✚ Protejarea locuințelor de supraîncălzire: ferestrele expuse la soare vor fi închise și protejate cu jaluzele sau draperii. Vor fi deschise seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer. Aparatele electrocasnice (plită, cuptor, tv, radio, calculator, laptop, etc.), care nu sunt imperios necesare a fi folosite, vor fi oprite și scoase din sursele de alimentare cu energie electrică, deoarece și acestea degajă căldură, inclusiv becurile aprinse perioadă îndelungată;
- ✚ O mare atenție trebuie acordată copiilor, vârstnicilor și persoanelor cu dizabilități, oferindu-le periodic lichide, chiar dacă nu sunt solicitate;
- ✚ Se vor consuma numai alimente proaspete, din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor.
- ✚ Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,
Jur. Băda Delia

MEDIC ȘEF DEPARTAMENT S.S.P.,
Dr. Birău Cecilia

COORDONATOR COMPARTIMENT,
Dr. Roșca Daniela

Întocmit / Redactat: S. Belei