



Către,

CORESPONDENȚII DE PRESĂ

**„CAMPANIE DE INFORMARE A POPULAȚIEI DESPRE
EFECTELE NEGATIVE DISCONFORTULUI TERMIC ASUPRA STĂRII DE SĂNĂȚATE“**

Începutul verii ne întâmpină deja cu zile calde și, ca în fiecare an, Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara vine în sprijinul populației cu recomandări privind prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme, care pot determina efecte negative asupra sănătății populației, mai ales pentru copii, vârstnici și persoanele cu dizabilități sau boli cronice.

Pentru a preveni efectele negative ale **disconfortul termic**, asupra sănătății umane, Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara **recomandă populației să adopte un comportament sănătos și să evite, pe cât posibil:**

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

Pe străzile cu asfalt încins și printre blocurile ce radiază căldura, chiar și cel mai sănătos organism poate să cedeze.

Recomandări de aplicat:

- Consumul zilnic de apă potabilă (între 1,5 – 2 litri), fără a aștepta să apară senzația de sete. Fără o hidratare corespunzătoare, care să mențină temperatura corpului în jur de 37 grade Celsius, 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.
- **De evitat băuturile alcoolice și cele care conțin cofeină, deoarece acestea deshidratează!**
- Consumul zilnic de cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben/ roșu, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Dușurile călduțe, fără a ne șterge de apă, au efect răcoritor;
- Aparatul de aer condiționat trebuie reglat astfel încât diferența de temperatură dintre interior și exterior să fie cu maxim 5 grade Celsius mai mică. Filtrele aparatelor de aer condiționat trebuie curățate și dezinfectate periodic, pentru a reduce riscul îmbolnăvirilor datorate microorganismelor ce se pot dezvolta în interiorul acestora;
- Pacienții cu 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 este recomandat să solicitați imediat ajutor medical. Fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale de urgență, șocul hipertermic poate fi fatal;
- Vestimentația 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, să nu uităm 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 (plita, 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 le solicită;
- 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 scăldatul în apa rece deoarece diferențele mari de temperatură pot să determine apariția șocului.
- Se vor consuma numai alimente proaspete, din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. Fer Ioana Maria

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

MEDIC COORDONATOR C.E.P.S.,
Dr. Roșca Daniela Lidia