



Str. 22 Decembrie, nr. 58, Deva, județul Hunedoara, CP 330190, Tel.: +40 254 211 848, Fax: +40 254 213 758,  
E-mail: deva@asphd.ro - www.asphd.ro

Operator de date cu caracter personal, înregistrat la Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării  
Datelor cu Caracter Personal sub nr. 34141

Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății

*S. B. I. E. N.*  
*A*  
**Către,**

**CORRESPONDENȚII DE PRESĂ**

**„CAMPANIE DE INFORMARE A POPULAȚIEI DESPRE  
EFECTELE NEGATIVE CANICULEI ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE“**

Începutul verii ne-a întâmpinat 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 **caniculei** (atunci când termometrele arată la umbră peste 34 de grade Celsius) și /sau a **disconfortul termic** (care apare când indicele temperatură-umezeală atinge sau depășește pragul de 80 de unități sau când valoarea temperaturii aerului depășește pragul de 37 de grade), 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, grădinarit, 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 calde, 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. Exemplu: dacă afară sunt 38 de grade Celsius, în interior putem să setăm aerul condiționat cu maxim 5 grade mai puțin, adică la 33 grade Celsius. 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;
- 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.

\*

Pentru toți cei care iubesc drumețiile menținem atenționarea cu privire la prezența pe teritoriul județului Hunedoara, a viperei comune (v.berus), care deține un puternic venin.

**Mușcătura survine ca mijloc de apărare al viperei dacă se simte amenințată și în pericol și impune efectuarea de urgență a unui vaccin antiviperin.**

Pentru evitarea mușcăturii de viperă, Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara recomandă excursioniștilor:

- Evitați zonele necunoscute, nemarcate, cu ierburi înalte.
- Folosiți bețe lungi pentru a verifica pe unde mergeți. Șarpele va ataca bățul, dacă există în zonă.
- Lăsați șarpele în pace dacă l-ați văzut și nici nu-l atingeți dacă vi se pare mort.
- Dacă vedeți un șarpe anunțați grupul și părăsiți zona în cea mai mare liniște.
- Purtați încălțăminte înaltă, pantaloni, parazăpezi pentru a vă proteja.

Înainte de a vă aventura pe trasee, este bine să informați salvamontiștii de rutele pe care vreți să mergeți pentru a primi cele mai bune sfaturi.

**Simptomele mușcăturii de viperă sunt următoarele:**

Semnele locale sunt uneori însoțite și de semne generale: anxietate, transpirații, grețuri, vărsături, dureri abdominale, hipotensiune, tahicardie, mergând până la convulsii, insuficiență respiratorie acută și stop cardio-respirator, când există o reacție anafilactică gravă.

**TRANSPORTAȚI VICTIMA LA SPITAL CÂT MAI RAPID CU PUTINȚĂ PENTRU ADMINISTRAREA SERULUI ANTIVIPERIN!** (dacă este posibil, sunați la serviciul 112 și solicitați ajutorul!)

Pentru a trata cu promptitudine și competență eventualele cazuri de mușcătură de viperă – serul antiviperin se asigură de către unitățile sanitare cu paturi din județ: Spitalul Județean de Urgență Deva, Spitalul Municipal „Dr. Alexandru Simionescu” Hunedoara, Spitalul Municipal Lupeni, Spitalul Municipal Orăștie.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,  
Jr. Băda Delia

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