



**MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL ARAD
CANCELARIE PREFECT**

21 iulie 2017

Recomandări pentru perioada caniculară

Prefectul Județului Arad, Florentina Horgea, în contextul atenționării de tip „cod galben” de caniculă valabil pentru perioada 21-23 iulie, recomandă respectarea tuturor atenționărilor și sfaturilor enunțate de specialiști în vederea diminuării potențialelor efecte negative ale temperaturilor ridicate asupra cetățenilor. *„Este foarte important ca în special persoanele mai sensibile precum vârstnicii sau copiii să fie protejate de expunerea prelungită la temperaturile ridicate din exterior. De asemenea trebuie să fie acordată atenție sporită hidratării corespunzătoare, conform recomandărilor enunțate de specialiștii din cadrul Direcției de Sănătate Publică. Instituțiile publice din Județul Arad sunt pregătite să acționeze în caz de urgență, dar este mult mai bine ca fiecare persoană să se protejeze împotriva efectelor nedorite ale caniculei”*, a declarat Prefectul Județului Arad, Florentina Horgea.

Redăm mai jos recomandările Direcției de Sănătate Publică a Județului Arad privind măsurile de protecție împotriva temperaturilor ridicate.

Recomandări privind canicula

În urma avertizării de caniculă emisă de meteorologi, Direcția de Sănătate Publică a județului Arad recomandă populației următoarele măsuri preventive:

- consumul zilnic de lichide (între 1,5-2 litri de lichide) în această perioadă cu temperaturi extreme, fără a se aștepta apariția senzației de sete; este necesar consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 minute;
- apa ideală de consum zilnic ar trebui să fie necarbogazoasă, bogată în calciu și magneziu dar săracă în sodiu, cloruri și sulfatați. Este contraindicat consumul regulat de apă minerală carbogazoasă cu conținut ridicat de sodium pentru toate persoanele care suferă de afecțiuni cardio-vasculare. De asemenea, este contraindicat consumul regulat de apă minerală carbogazoasă pentru persoanele care suferă de boli ale rinichilor. Este interzis consumul de apă potabilă de la

- izvoarele și fântânile pentru care nu s-a făcut o analiză a calității apei și nu există un buletin chimic și un aviz favorabil de consum;
- a nu se consuma alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
 - a se evita consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, cola, ceai) sau zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece acestea sunt diuretice;
 - a se consuma în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene roșu, galben, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; totodată, o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;

Recomandări pentru categorii specifice pe grupe de vârstă și afecțiuni

Recomandări pentru prevenirea apariției îmbolnăvirilor în rândul copiilor:

- realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu trebuie introduse alimente noi în această perioadă;
- se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar sugarul va fi alăptat ori de câte ori solicită; copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale, comode, nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, obligatoriu cu bonetă de pânză; copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe, făcute în casă și fără adaos de conservanți;

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului,
- hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe, făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete, 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, consumul de alcool și cafea în timpul caniculei,
- se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei și dacă este absolut necesar, se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale și pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului;

- în aceste perioade este foarte util ca persoanele cu afecțiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente, menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3-4 dușuri pe zi.

Recomandări pentru angajatori în vederea ameliorării condițiilor de muncă:

- reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- asigurarea ventilației la locul de muncă;
- alternarea efortului dinamic cu cel static;
- alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer;
- asigurarea adecvată a apei minerale, câte 2-4 litri/persoană/schimb;
- asigurarea echipamentului individual de protecție.