



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA
Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13
Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471
Mail: secretariat@dspph.ro
Web: www.dspph.ro

Nr 22.666
Data 12.08.2014

COMUNICAT DE PRESA

Pentru prevenirea incidentelor în această perioadă cu temperaturi extreme, Ministerul Sănătății recomandă populației să asculte sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18, să consume lichide, fructe și legume și să evite consumul băuturilor alcoolice sau a celor puternic cofeinizate.

Beti zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. Este necesar un pahar de apă la fiecare 15-20 minute.

Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.

Consumați fructe și legume proaspete deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie.

Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.

În această perioadă persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune trebuie să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete, bine spalate.

La cel mai mic semn de suferință al copilului acesta se va prezenta la medicul de familie. În cazul copiilor aflați în tabără, medicii recomandă ca alimentele să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete, iar însoțitorii să aibă grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor. În timpul zilei copiii vor fi supravegheați, iar locurile de joacă trebuie amplasate la umbră. De asemenea, scaldatul, va fi făcut sub absolută supraveghere a însoțitorului.

În această perioadă medicii recomandă consumul alimentelor proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.

Nu trebuie consumat alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuarea capacității de luptă a organismului împotriva căldurii.

Pastrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoscuți care sunt în vîrstă sau cu dizabilitați, interesându-vă de starea lor de sănătate.

De asemenea, recomandam agentilor economici sa isi readapteze programul de lucru in zilele cu temperaturi ridicate, astfel incit sa protejeze sanatatea angajatilor. Acestia au obligatia de a asigura apa, cite 2-4 litri/pers/schimb si de a asigura echipamentul individual de protectie si dusuri conform legislatiei in vigoare.

In zonele afectate de inundatii este important ca populatia sa respecte masurile pentru prevenirea imbolnavirilor, astfel incit sa consume apa imbuteliata si nu direct din fintina, sa pastreze igiena corporala, sa nu atinga animalele moarte si sa anunte autoritatile pentru manipularea acestora.

Director EXECUTIV
Dr. ANCA DOBRESCU



Comp.promovarea sanatatii
Dr. ADRIAN STRIMBEANU