



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu nr.13

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471

Mail: statistica@dspph.ro

Web: www.dspph.ro

Nr. 17857

Data 17.06.2016

COMUNICAT DE PRESA

Având în vedere efectele nefavorabile ale caniculei asupra stării de sănătate, Direcția de Sănătate Publică Prahova face următoarele recomandări populației :

Recomandări generale adresate populației

- Se vor evita deplasările și frecventarea locurilor aglomerate, în orele de vârf ale caniculei (11-18)
- Dacă deplasarea este imperios necesară, recomandăm persoanelor să aibă asupra lor un recipient cu apă potabilă, să folosească mijloace de protecție solară (pălării, umbrele, ochelari de soare) și îmbrăcăminte adecvată (materiale subțiri, din fibre naturale vegetale- bumbac, în canepa- de culori deschise)
- Se vor consuma lichide în cantitate de cel puțin 2 litri pe zi; 1 pahar de apă (200 ml) la fiecare 15-20 minute, fără a aștepta să apară senzația de sete
- Se va evita consumul de băuturi cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai negru, ceai verde, cola) sau de zahăr (sucuri carbogazoase cu adăos de zahăr) deoarece acestea sunt diuretice.
- Se va evita consumul de băuturi alcoolice, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Se va evita consumul de grăsimi și de alimente ușor perisabile (în special cele de origine animală - carne, ouă, lactate)
- Se vor consuma cât mai multe fructe și legume în stare proaspătă, deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă și sunt bogate în vitamine și minerale;
- Se vor consuma alimente în termen de valabilitate, din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor
- Pe parcursul unei zile se vor face dusuri frecvente cu apă caldă;
- Se vor aerisi spațiile de lucru/odihnă; în încăperile cu instalații de aer condiționat aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura din exterior;
- Se vor evita activitățile care implică eforturi fizice susținute în aer liber, în perioada zilei în care temperatura atinge valori maxime
- Se vor evita transporturile pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare
- În cazul deplasărilor în zone ale căror surse de apă nu întrunesc condițiile de potabilitate sau nu sunt verificate sanitar, se va consuma numai apă îmbuteliată sau apă fiartă și răcită

Recomandări pentru sugari și copii mici:

- Se va asigura un ambient cât mai ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer
- Se vor evita situațiile în care copiii sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate la soare
- Regimul alimentar avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă
- Mamele care alăptează și copiii vor fi hidratați corespunzător cu apă plată sau infuzii de plante slab îndulcite, sucuri naturale de fructe preparate în casă fără adăos de conservanți
- Mamele vor alăpta sugarul ori de câte ori acesta solicită
- Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode; nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi și obligatoriu cu pălărie pe cap
- Mamele care alăptează vor evita consumul de cafea, ceai negru sau alcool

- Atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama
- Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin o data pe zi si obligatoriu seara la culcare, iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie. Copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

Recomandari pentru elevii aflati in tabere:

- Se vor asigura conditii corespunzatoare din punct de vedere igienico-sanitar in spatiile de cazare si de preparare a alimentelor
- Alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete
- Copiii vor fi supravegheati la locul de joaca (care va fi amplasat la umbra), si vor avea capul protejat de palariute
- Scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului

Recomandari adresate persoanele varstnice si celor cu afectiuni cronice

- Se va incerca crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- Se va mentine cu rigurozitate igiena personala prin efectuarea de dusuri zilnice cu apa calduta
- Se vor hidrata corespunzator cu apa plata, infuzii din plante (fara cofeina), sucuri naturale de fructe, fara adaus de conservanti
- Se vor consuma, in special, legume si fructe proaspete
- Este **nerecomandat** consumul de alcool, cafea si ceai negru in timpul caniculei
- Persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua **tratamentul conform indicatiilor medicului**. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice (cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare) sa consulte medicul de familie in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente.

Recomandari adresate persoanele care depun un efort fizic deosebit

- Dozarea efortului in functie de perioadele zilei, evitandu-se excesul de efort in intervalul orar cu temperaturile cele mai ridicate. Daca temperaturile sunt foarte mari se va stopa activitatea.
- Se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa minerala, apa plata, ceai slab indulcit, sucuri naturale din fructe proaspete
- Se contraindica consumul de cafea si bauturi alcoolice
- Se va utiliza echipament de lucru confectionat din fibre vegetale (bumbac, in) inclusiv pentru protejarea capului

Recomandari pentru angajatori

- *Pentru ameliorarea conditiilor de munca:* 1) reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice; 2) asigurarea ventilatiei la locurile de munca; 3) alternarea efortului dinamic cu cel static 4) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus in locuri umbrite, cu curenti de aer
- *Pentru mentinerea starii de sanatate a angajatilor:* 1) asigurarea apei minerale adecvate – cate 2-4 litri /persoana /schimb; 2) asigurarea echipamentului individual de protectie; 3) asigurarea de dusuri

N.B. La primele semne de alterare a starii generale de sanatate (dureri de cap, ameteli, frisoane, varsaturi), se recomanda prezentarea de urgenta la medic !

**DIRECTOR EXECUTIV,
Dr. Anca DOBRESCU**



Red.GP

[Handwritten signature]