DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA
Ploieşti, 100022, str. Take Ionescu nr.13 Nr.....10659.....
Telefon: 0244-522201Fax: 0244-523471 Data :.....2.1.IUN..2019
Mail: statistica@dspph.ro Web: www.dspph.ro

COMUNICAT DE PRESA

Avand in vedere efectele nefavorabile ale ***caniculei*** asupra starii de sanatate, Directia de Sanatate Publica Prahova face urmatoarele recomandari populatiei :

Recomandari generale adresate populatiei

- Se vor evita deplasarile si frecventarea locurilor aglomerate, in orele de varf ale caniculei (11-18)
- Daca deplasarea este imperios necesara, recomandam persoanelor sa aiba asupra lor un recipient cu apa potabila , sa foloseasca mijloace de protectie solara (palarii, umbrele, ochelari de soare) si imbracaminte adecvata (materiale subtiri, din fibre naturale vegetale- bumbac, in, canepa- de culori deschise)
- Se vor consuma lichide in cantitate de cel putin 2 litri pe zi; 1 pahar de apa (200 ml) la fiecare 15-20 minute, fara a astepta sa apara senzatia de sete
- Se va evita consumul de bauturi cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai negru, ceai verde, cola) sau de zahar (sucuri carbogazoase cu adaos de zahar) deoarece acestea sunt diuretice
- Se va evita consumul de bauturi alcoolice, deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
- Se va evita consumul de grasimi si de alimente usor perisabile (in special cele de origine animala - carne, oua, lactate)
- Se vor consuma cât mai multe fructe şi legume in stare proaspata, deoarece acestea contin o mare cantitate de apa si sunt bogate in vitamine si minerale;
- Se vor consuma alimente in termen de valabilitate, din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor
- Pe parcursul unei zile se vor face dusuri frecvente cu apa calduta;
- Se vor aerisi spatiile de lucru/odihna; in incaperile cu instalatii de aer conditionat aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura din exterior;
- Se vor evita activitatile care implica eforturi fizice sustinute in aer liber, in perioada zilei in care temperatura atinge valori maxime
- Se vor evita transporturile pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare
- In cazul deplasarilor in zone ale caror surse de apa nu intrunesc conditiile de potabilitate sau nu sunt verificate sanitar, se va consuma numai apa imbuteliata sau apa fiarta si racita
- Pastrarea permanenta a contactului cu vecinii, rudele , cunostintele care sunt in virsta sau au diverse dizabilitati/boli cronice pentru supravegherea starii lor de sanatate

Recomandari pentru sugari si copii mici:

- Se va asigura un ambient cat mai ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer
- Se vor evita situatiile in care copiii sunt lasati sa astepte in interiorul autovehiculelor parcate la soare
- Regimul alimentar avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada
- Mamele care alapteaza si copiii vor fi hidratati corespunzator cu apa plata sau infuzii de plante slab indulcite, sucuri naturale de fructe preparate in casa fara adaus de conservanti
- Mamele vor alapta sugarul ori de cate ori acesta solicita

- Copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode; nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi si obligatoriu cu palariuta pe cap
- Mamele care alapteaza 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 , evitindu-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 ventilatieie 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 functionale cu apa calduta

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,
Ecaterina LOGHIN

Red.dr.GP