



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Data 07-07-2021

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471

Nr. 20909

Mail: secretariat@dspph.ro

Web: www.dspph.ro

Operator date cu caracter personal înregistrat la nr. 21959

COMUNICAT DE PRESA

Recomandari din partea Directiei de Sanatate Publica Prahova pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadei de temperaturi extreme.

1. Recomandari pentru populatia generala.

- a. Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11-18;
- b. Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala;
- c. Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;
- d. Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice magazine);
- e. Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fire naturale, de culori deschise;
- f. Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
- g. Beti zilnic intre 1,5-2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15- 20 minute;
- h. Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
- i. Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- j. Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;
- k. O doza de iaurt produce aceeasi hidratare ca si un pahar de apa;
- l. Evitati activitatile in exterior care necesita consum mare de energie (sport, gradinarit, etc.);
- m. Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;
- n. Pastrati contactul permanent cu vecini, rude, cunoscuti care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate.
- o. Cum putem sa limitam cresterea temperaturii in locuinte;
 - Inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele/draperiile;
 - Tineti ferestrele inchise pe toata perioada cat temperaturile exterioare sunt superioare celor din locuinte;
 - Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta.
 - Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale.
 - Inchideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie.

2.Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

2.1 Pentru sugari si copiii mici

- a. realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- b. sistemul de alimentatie avut pana in acel moment, nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada.
- c. se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari, mama va alimenta sugarul ori de cate ori acesta solicita.
- d. copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din material textile, vegetale, comode.
- e. nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu palarie pe cap.
- f. copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate.
- g. mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaos de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala.
- h. la cel mai mic semn de suferinta al mamei sau copilului, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica.
- i. atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copii cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu scutece uscate, curate, 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.
- j. copiilor prescolari li se vor face dusuri la temperatura camerei.

2.2.Pentru copiii aflati in tabere

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,
- alimentatia trebuie sa respecte normele de igiena si sa fie proaspete,
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor,
- copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute,
- scaldatul, acolo unde este cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

3.Recomandari pentru persoanele varstnice

- a. creerea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b. hidratarea corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaos de conservanti.
- c. alimentatia va fi predominant din legume si fructe proaspete.
- d. se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile.
- e. este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei.
- f. se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din material vegetale precum si palarii de protectie pe cap.
- g. 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 sau de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente.

4. Recomandari pentru persoanele care prin natura activitatilor lor depun un efort fizic deosebit

- a. acestia vor incerca dozarea efortului in functie de perioadele zilei incercand sa evite excesul de efort in varfurile de canicula. Daca valorile de temperatura sunt foarte mari, se va proceda la stoparea activitatilor.
- b. se va asigura hidratarea corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaos de conservanti.
- c. este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei.
- d. Utilizarea unui echipament corespunzator, din material vegetal si echipament pentru protejarea capului de efectele caldurii excesive.

5. Recomandari pentru angajatori

5.1. Pentru ameliorarea conditiilor de munca.

- a. reducerea intensitatii si ritmului activitatilor fizice;
- b. asigurarea ventilatiei la locul de munca;
- c. alternarea efortului fizic cu cel static;
- d. alternarea perioadelor de lucru cu perioade de repaos in locuri umbrite, cu curenti de aer;

5.2 Pentru mentinerea starii de sanatate a angajatilor

- a. asigurarea de apa minerala cate 2-4 litri/persoana/schimb;
- b. asigurarea echipamentului individual de protectie;
- c. asigurarea de dusuri;

II.

Recomandari pentru situatii de cod rosu:

- reduceti deplasarile doar la cele esentiale;
- nu va deplasati intre orele 11.00- 17.00;
- consumati lichide intre 2-4 litri/zi;
- nu consumati alcool;
- daca faceti tratamente pentru afectiuni cronice, luati-va medicamentele in mod regulat cu multa apa;
- nu scoateti copiii sub 3 ani afara decat inainte de ora 9 dimineata si dupa ora 20.00 seara
- evitati mancarurile grele si mesele copioase;
- folositi serviciile medicale spitalicesti sau de urgenta doar in cazuri justificate; pentru problemele curente de sanatate anuntati medicul de familie.

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. EOGHIN Ioana



Coordonator PNV
Dr. PODEA Cristina