



Târgu Jiu, Str. Progresului, nr. 18, Cod : 210218  
TEL: 0253/210156, 0253/237878 --- FAX: 0253/210144, 0253/237878  
e-mail principal: [dspj.gorj@intergorj.ro](mailto:dspj.gorj@intergorj.ro), [dspj.gorj.repub@intergorj.ro](mailto:dspj.gorj.repub@intergorj.ro)  
pagina WEB: [www.intergorj.ro/dspjgorj](http://www.intergorj.ro/dspjgorj) , [www.aspgorj.ro](http://www.aspgorj.ro)

*Recomandări pentru populație în perioada cu temperaturi ridicate*

**Pentru prevenirea incidentelor în perioadele cu temperaturi extreme, Directia de Sanatate Publica Judeteana GORJ , recomandă populației să asculte sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11,00 și 18,00**

**Recomandări pentru perioada cu temperaturi ridicate :**

- respectati recomandarile medicilor și evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18 – expuneti-va la soare, progresiv, folosiți creme de protecție
- consumați zilnic lichide (2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Beți un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute!
- consumați în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă
- nu beți alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii
- evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice
- faceți dușuri calde, iar dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală
- dacă va expuneti la soare între orele amiezii, folosiți o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise
- evitați activitățile de exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc)
- aveți grija suplimentară dacă faceți parte din categoria: persoanelor vârstnice, a copiilor, a persoanelor cu dizabilități – beți în mod regulat lichide, chiar dacă nu va este sete

## **Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri în rândul copiilor**

Pentru sugari si copiii mici:

- realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada
- se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul 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 caciulita pe cap
- copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate
- 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 adaus 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
- la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- 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 odata 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.

**Pentru copiii aflati in tabere:**

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare
- alimentele trebuie sa respecte riguros 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 la umbra, in afara orelor de canicula avand capul protejat de palariute
- 
- scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului

**Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:**

- crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti
- alimentatia va fi predominant compusa din legume si fructe proaspete
- 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

- este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente
- mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dusuri pe zi

**DIRECTOR EXECUTIV ADJUNCT  
DE SANATATE PUBLICA  
DR. SFIRLEAZA ELENA**