



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Direcția de Sănătate Publică Gorj

Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății - C7

Gorj, Târgu Jiu, Str. 22 Decembrie 1989, Nr. 22 BIS, Cod : 210215

TEL: 0253/210156 --- FAX: 0253/210144

e-mail principal: office@dspgorj.ro

Secretariat: secretariat@dspgorj.ro

e-mail Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății: promovarea.sanatatii@dspgorj.ro

Pagina WEB: <http://dsp-gorj.centruldecalcul.ro>

Număr de date cu caracter personal: 35910

Nr. 10772 / 29.06.2022

Comunicat de presă

Canicula

Având în vedere avertizările meteorologice privind înregistrarea de temperaturi ridicate și disconfort termic accentuat în perioada următoare, Direcția de Sănătate Publică Gorj a întocmit și a solicitat prin adrese către toate unitățile sanitare cu paturi, medicii de familie, Serviciul Județean de Ambulanță Gorj, respectiv primăriile orașelor din județul Gorj, să intensifice măsurile de informare a populației referitoare la efectele caniculei și a măsurilor pe care trebuie să le ia pentru protejarea stării de sănătate.

Recomandări pentru populația generală :

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor

1. Pentru sugari și copiii mici:

- Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode;

- Nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu caciuliță sau pălăriuță pe cap;
- Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă, fără adaos de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui și evident igiena generală;
- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică;
- Se va acorda o atenție deosebită condițiilor de igienă atât pentru copil, cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin o dată pe zi și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie;

2. Pentru copiii aflați în tabere:

- Se vor asigura condiții corespunzătoare de cazare;
- Alimentele trebuie să respecte riguros normele de igienă și să fie proaspete;
- Se va avea grijă de hidratarea corespunzătoare a copiilor;
- Copiii vor fi supravegheați, iar locul de joacă va fi amplasat la umbră, în afara orelor de caniculă, având capul protejat cu pălărie;
- Scăldatul, acolo unde este cazul, va fi făcut sub absoluta supraveghere a însoțitorului.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:

- Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- Alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- Este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale, precum și pălărie;
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 – 4 dușuri pe zi.

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. Stoilni Vasile Narcis



Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății

Dr. Olar Lavinia

Dr. Boeriu Marius Constantin