

Recomandări de urmat pe vreme caniculară

Publicat la: 1 iulie 2022



AVERTISMENT

Temperaturile ridicate din ultima perioadă au creat numeroase probleme de sănătate în rândul populației generale, în special la copii, bătrâni, gravide, persoane suferinde de boli cardiovasculare și pulmonare.

AVÂND ÎN VEDERE CĂ VREMEA CANICULARĂ VA CONTINUA, RECOMANDĂM:

- Evitați expunerea la soare, mai ales între orele 10 și 17;
- Consumați lichide suficiente (2-3 litri/zi) pentru a evita deshidratarea, de preferat apă minerală deoarece prin transpirație se pierd și săruri minerale;
- Evitați consumul de alcool și cafea, acestea favorizând eliminarea lichidelor din organism, precum și alimentele grase și condimentate;
- Evitați plimbările și mersul la cumpărături în orele de caniculă;
- Persoanele care suferă de boli cronice să respecte/să nu întrerupă tratamentul recomandat de medic;
- Acoperiți-vă capul cu o pălărie, purtați îmbrăcăminte de culori deschise, din fibre naturale și protejați-vă ochii cu ochelari de soare;
- Nu lăsați copii sau animalele de companie în interiorul mașinii când mergeți la cumpărături, întrucât există pericolul decesului prin deshidratare;
- Dacă stați acasă, faceți cât mai multe dușuri;
- Persoanele, care prin natura activității lor sunt nevoite să se expună mai mult la soare (agricultori, constructori, vânzători ambulanți), să evite lucrul în orele de caniculă.

ÎN CAZUL APARIȚIEI INSOLAȚIEI MANIFESTATE PRIN DURERI DE CAP, AMEȚELI, FRISOANE, GREĂȚĂ, CONGESTIA FEȚEI, AȘEZĂȚI-VA IMEDIAT LA UMBRĂ, STROPÎȚI-VĂ FAȚA CU APĂ RECE ȘI APOI FACEȚI VENTILAȚIE TIMP DE CÂTEVA MINUTE.

ÎN CAZURI MAI GRAVE, ADRESAȚI-VĂ DE URGENȚĂ LA CEA MAI APROPIATĂ UNITATE MEDICALĂ!

D S P


DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BACĂU
Promovarea Sănătății

AVERTISMENT! SIMPLA RESPECTARE A REGULILOR ELEMENTARE DE IGIENĂ VĂ FEREȘTE DE AFECȚIUNILE DIN SEZONUL CALD, DECI:

- ☀️ spălați-vă pe mâini, cu apă și săpun, înainte de fiecare masă, după folosirea WC-ului și ori de câte ori este nevoie;
- ☀️ spălați-vă pe mâini, cu apă și săpun, înainte de a începe să pregătiți mâncarea sau să așezați masa;
- ☀️ spălați foarte bine, sub jet de apă potabilă, alimentele care se consumă în stare crudă – fructe, legume, salate;
- ☀️ scăldați-vă numai în locuri special amenajate în acest scop, care sunt supuse controlului sanitar, evitați scăldatul în ape stătătoare – lacuri, bălți – sau în ape în care se scaldă sau din care se adapă animalele;
- ☀️ nu beți apă din râuri, lacuri, sisteme de irigație ci numai din surse autorizate sanitar (robineți, puțuri, fântâni), este de preferat să folosiți pentru băut apă minerală sau dacă nu este posibil, apă fiartă și răcită;
- ☀️ oriunde va aflați (acasă, în excursie, în vacanță, în tabără) evitați a consuma alimente despre a căror proveniență nu știți nimic precis – sursa, termen de valabilitate, mod de păstrare, renunțați la alimentația stradală cu produse neambalate, expuse în spații impropii, comercializate de persoane neautorizate, nu consumați alimente preparate și semipreparate care nu au fost păstrate în condiții optime de temperatură și umiditate, modificându-și astfel gustul, culoarea, mirosul;
- ☀️ păstrați alimentele acoperite, ferite de vectori biologici (muște, țânțari, gândaci, rozătoare) care le pot contamina;
- ☀️ evitați contaminarea mediului înconjurător prin îndepărtarea corectă a reziduurilor menajere din gospodăriile proprii și din colectivități, în locuri special amenajate;
- ☀️ întrețineți curate grupurile sanitare sau closetul și dezinfecțați-le periodic cu clorură de var sau lapte de var.

Prin respectarea acestor recomandări, veți evita bolile din sezonul cald, printre care:

BOALA DIAREICĂ ACUTĂ, HOLERA, HEPATITA INFECȚIOASĂ, MENINGITA, LEPTOSPIROZA, BOTULISMUL, DIVERSE INFECȚII ALE PIELII.

Dacă totuși aveți: febră, cefalee (dureri de cap), dureri abdominale, vărsături, scaune diareice, slăbiciune musculară, fotofobie,

**ADRESAȚI-VĂ DE URGENTĂ MEDICULUI DUMNEAVOASTRĂ
SAU LA CEL MAI APROPIAT SPITAL**



**DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
BACĂU**

Promovarea Sănătății

Str. Vasile Alecsandri, Nr. 45, Bacău
Tel.: 0234.512.850; Fax: 0234.524.875
E-mail: dspjbacau@aspjbacau.ro

Multiplicat de către DSPJ Bacău - PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII