**MINISTERUL SĂNĂTĂŢII**

**DIRECŢIA de Sănătate Publică a Judeţului SIBIU**

**Sibiu, str. Gh. Bariţiu, nr. 3 cod 550178 Tel.: 0269 - 210071 / 211566**

 **Fax :0269-217092; e-mail :** **relatiicupublicul@dspsibiu.ro**

[**www.dspsibiu.ro**](http://www.dspj-sibiu.rdslink.ro)

*Operator prelucrare date cu caracter personal în conformitate cu Regulamentul (UE) 679/2016 înregistrat sub nr.38232 la ANSPDCP*

COMPARTIMENT RELAȚII CU PUBLICUL

COMUNICAT DE PRESĂ

Recomandări pentru protejarea sănătății în perioadele cu temperaturi ridicate

Începutul de vară aduce deja primul episod de caniculă la Sibiu iar temperaturile ridicate pot avea un impact semnificativ asupra sănătății oamenilor, mai ales atunci când vorbim despre persoane care suferă de anumite afecțiuni cum ar fi cele de inimă, cele respiratorii, renale sau metabolice.

”Temperaturile crescute brusc în această perioadă pot afecta funcționarea normală a organismului. În lipsa unui set minim de măsuri de protecție ne putem confrunta cu deshidratarea, insolația ori arsurile solare. Pentru a evita efectele neplăcute ale caniculei recomandăm populației să evite expunerea la soare între orele 10.00 și 18.00, să consume minim 2 litri de lichide pe zi, să aibă în alimentație cât mai multe legume și fructe iar la ieșirea în aer liber să poarte ținute ușoare, lejere, în culori deschise. De asemenea, se recomandă acoperirea capului cu o pălărie sau o șapcă, protejarea ochilor cu ochelari de soare care să aibă filtru UV și bineințeles aplicarea de creme pentru protejarea pielii expuse la radiația solară.”, a declarat dr. Simona Berariu.

Tot în această perioadă se recomandă reducerea consumului de băuturi care au un conținut ridicat de cofeină sau zahăr pentru că acestea au efect diuretic. Este recomandat a se evita consumul de alcool în exces.

Pentru scăderea temperaturii corpului este foarte utilă efectuarea de dușuri călduțe, uscarea pielii natural, fără a folosi prosopul și aplicarea de creme cu efect hidratant mai ales după expunerea la soare.

Persoanelor nevoite, prin prisma meseriei, să își desfășoare activitatea în aer liber, li se recomandă să se hidrateze cu apă în cantitate suficientă, să crească numărul pauzelor între episoadele de efort, și să utilizeze echipamente corespunzătoare sezonului cald.

Direcția de Sănătate Publică le recomandă persoanelor cu afecțiuni cronice să se asigure că urmează cu strictețe tratamentul prescris de medic pentru bolile de care suferă, să își creeze un ambient menit să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului, să nu iasă din casă decât la nevoie, dimineața devreme și seara după ce a trecut ”zăpușeala”, să păstreze legătura cu medicul curant iar, la nevoie, dacă starea de sănătate li se înrăutățește, să ceară ajutor specializat.

O atenție deosebită trebuie acordată și spațiilor închise. Aerisirea să se facă în special la primele ore ale dimineții, ulterior ferestrele în care bate soarele trebuie acoperite cu draperii, aerul condiționat nu trebuie setat pe o temperatură prea scăzută pentru că apare riscul de șoc termic iar pentru un plus de confort se recomandă și folosirea umidificatoarelor.

Nerespectarea măsurilor de protecție împotriva caniculei poate duce la deshidratare și insolație. Ambele se manifestă prin creșterea temperaturii pielii, senzație de disconfort generalizat, cu dureri de cap, frisoane, amețeală, greață, vomă și pot ajunge, în cazuri grave, până la pierderea cunoștintei. Pentru formele grave ale celor două afecțiuni se recomandă prezentarea de urgență la medic.

Director Executiv

Ec. Cojocaru Nicolae Horațiu

Întocmit:

Cons. princip. Ungureanu Denisa