

COMUNICAT DE PRESA

Având în vedere temperaturile extreme și depășirea indicelui de confort termic care sunt prognozate pentru următoarele zile, DSP Maramures face următoarele recomandări pentru populație:

- a) Evitarea, pe cât posibil, a expunerii prelungite la soare între orele 11 – 17;
- b) Consumul zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- c) Evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) datorita proprietatilor diuretice ale acestora;
- d) Consumul de fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- e) Evitarea activităților în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- f) Evitarea expunerii copiilor mici și a sugarilor la orele de maximă iradiere.
- g) Pentru persoane vârstnice, bolnavi cronici, se va evita circulația în perioadele de varf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale vegetale precum și palariu de protecție pe cap
- h) 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
- i) Pentru persoanele care prin natura activităților lor depun un efort fizic deosebit, aceștia vor încerca dozarea efortului în funcție de perioadele zilei încercând să evite excesul de efort în varfurile de caniculă. Dacă valorile de căldură sunt foarte mari se va proceda la stoparea activității. De asemenea se va asigura hidratarea corespunzătoare cu apă minerală, apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit.
- j) Datorită intensificării circulației în ultima perioadă a unor vectori purtători de germeni, mai ales capuse și tantari, recomandăm folosirea mijloacelor de protecție

nespecifica, mai ales verificarea integritatii tegumentelor la revenirea din excursii si inlaturarea cat mai urgenta a capuselor, aplicarea de substante insecticide pe tegumente si imbracaminte, prezentarea la medicul de familie in cazul aparitiei de febra, leziuni cutanate, etc.

Deasemenea, recomandam reprezentantilor autorităților administrației publice locale din județ sa aplice, conform competentelor, măsurile care trebuie luate în caz de caniculă, și necesitatea colaborării cu autoritățile sanitare din județ în vederea diminuării consecințelor caniculei.

Director Executiv
Dr. Pop Rares