

## COMUNICAT DE PRESA

Temperaturile ridicate pot genera probleme de sanatate persoanelor sanatoase, populatiei cu varste extreme (copii si batrani), dar mai ales celor cu suferinte cardiovasculare, neuropsihice, endocrine, metabolice.

Pentru atenuarea efectelor nefavorabile ale temperaturilor deosebit de ridicate asupra sanatatii, recomandam populatiei următoarele masuri:

Evitarea, pe cat posibil, a expunerii prelungite la soare intre orele 11.00 - 18.00.

Purtarea de palării de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise.

Pe parcursul zilei se vor face dusuri calde.

Zilnic se vor consuma intre 2-4 litri de lichide (apa, apa plata, ceai de plante, sucuri de fructe), fara a astepta sa apara senzatia de sete.

Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii.

Se vor evita bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

Se vor consuma fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa.

Se vor evita activitățile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit).

Daca in locuinta exista aer conditionat, se va regla aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala.

Se va acorda o grijă deosebită persoanelor dependente (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu le solicita.

In timpul deplasarilor prin oras este util sa intrati in spatii climatizate sau organizate ca puncte de prim-ajutor in caz de canicula (farmacii).

Director Executiv  
Dr Carmen Sima