



MINISTERUL SĂNĂȚII
SERVICIUL DE AMBULANȚĂ JUDEȚEAN MARAMUREȘ
Strada Progresului, nr. 17, Bala Mare
Telefon 0262/212888, Fax 0262/217555
e-mail: secretariatamb@yahoo.com



22.06.2021

COMUNICAT DE PRESĂ

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL CANICULEI

- **Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11,00 – 18,00 și folosiți mijloace de protecție solară (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise);**
- **Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);**
- **Beți 1,5 – 2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);**
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;**
- **Mâncați fructe și legume (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă). Mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică.**
- **Evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) în cantitate mare, deoarece acestea sunt diuretice;**
- **Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;**
- **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;**
- **Persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, vor evita deplasările și frecventarea locurilor aglomerate, care creează premisele decompensării acestora în condiții de temperaturi ridicate;**
- **Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;**

- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;**
- **Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;**
- **Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;**
- **Evitarea eforturilor fizice susținute în perioada zilei în care temperatura atinge valori maxime. Activitățile din agricultură, șantiere, hale industriale, care nu au posibilitatea asigurării unor condiții de microclimat corespunzător, se vor desfășura dimineața și seara;**
- **Asigurarea de către angajatori, conform legii, a modificării programului de lucru în condițiile impuse de temperaturile ridicate și distribuirea de apă;**
- **Conducătorilor auto le recomandăm evitarea deplasărilor lungi la orele cu soare puternic, a consumului de lichide foarte reci și a fumatului excesiv;**

**În caz de urgență medicală solicitați ajutor specializat la
numărul unic de urgență 112!**