



romania2019.eu
Președinția României la Consiliul Uniunii Europene



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
SERVICIUL DE AMBULANȚĂ JUDEȚEAN
MARAMUREȘ

Strada Progresului, nr. 17, Baia Mare
Telefon 0262/212888, Fax 0262/217555
e-mail: secretariatamb@ambulantomaramures.ro



13.06.2019

COMUNICAT DE PRESĂ

Temperaturile ridicate prognozate pentru următoarele zile pot genera probleme de sănătate atât persoanelor sănătoase, dar mai ales bolnavilor cronici și copiilor.

În condițiile înregistrării unor temperaturi crescute, chiar și activitățile obișnuite, zilnice, pot genera disconfort, obligând organismul la un efort suplimentar de adaptare, care atunci când este depășit, antrenează fenomene clinice caracteristice (sincopa, deshidratarea, crampe calorice, edem de căldură, șoc caloric).

Serviciul Județean de Ambulanță Maramureș face următoarele recomandări :

- evitarea expunerii la soare și folosirea de mijloace de protecție solară (pălării, umbrele, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise);
- creșterea consumului de lichide la 2-4 litri pe zi și o alimentație săracă în grăsimi;
- evitarea excesului de cafea și a consumului de băuturi alcoolice;
- 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.
- 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.

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