



SRB  
17. IUN. 2024

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI  
TULCEA

**Recomandări pentru prevenirea incidentelor în timpul  
perioadelor de temperaturi extreme:**

**1) Recomandări pentru populația generală**

*Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;*

*Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;*

*Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;*

*Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);*

*Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;*

*Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;*

*Beți 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.*

*Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;*

*Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece acestea sunt diuretice;*

*Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;*

*O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;*

*Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc).*

*Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;*

*Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.*

**Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:**

*Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;*

*Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.*

*Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.*

*Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.*

*Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.*



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI**  
**TULCEA**

**2. Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor**

*Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de cădură, umiditate excesivă și curenți de aer.*

*Sistemul de alimentație avut până în acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi în această perioadă.*

*Se va realiza hidratarea corespunzătoare, iar pentru sugari mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită.*

*Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile vegetale comode, nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu căciuliță pe cap.*

*Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate.*

*Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă, fără adaus de conservanți. Se va evita în același timp consumul de cafea sau alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sănului și evident igiena generală.*

*La cel mai mic semn de suferință al copilului sau mamei, aceștia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.*

*Atenție deosebită se va acorda condițiilor de igienă atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va fi ținut cu hăinuțe sau scutece curate și uscate și mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens copilul va fi îmbăiat cel puțin odată pe zi, și obligatoriu seara la culcare, iar în restul timpului i se va face toaleta locală ori de câte ori este nevoie.*

*Copiii preșcolari li se vor face dușuri cu apa la temperatura camerei.*