



# DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA VALCEA



RÂMNICU VÂLCEA, STR. DECEBAL, Nr. 4A

Tel. 0250 747720 ; Fax 0250 746504; int 145;144; e-mail : [epidvalcea@aspjvalcea.ro](mailto:epidvalcea@aspjvalcea.ro) , [www.aspjvalcea.ro](http://www.aspjvalcea.ro)

## COMPARTIMENT SUPRAVEGHERE EPIDEMIOLOGICA SI CONTROL BOLI TRANSMISIBILE

### Recomandări pentru populație privind măsurile de protecție în perioada de caniculă – anul 2022 –

- 1) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul 12:00 – 16:30;
- 2) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- 3) Beți zilnic între 1.5 și 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15 – 20 de minute;
- 4) Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- 5) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, Cola) sau de zahar (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- 6) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă;  
O doză de iaurt produce aceeași hidratare că un pahar de apă;
- 7) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc.) în intervalul orar 12:00 – 16:30.
- 8) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- 9) 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;
- 10) Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.
- 11) Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util că 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.