



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3

Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010

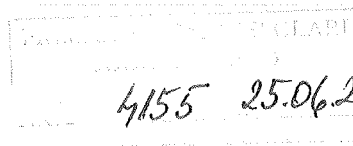
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro

Operator date cu caracter personal nr. 34651

Nr. 4081/24.06.2025

Către, **UNITĂȚILE ADMINISTRATIV-TERRITORIALE**

În atenția **DOAMNEI/DOMNULUI PRIMAR**



Având în vedere temperaturile ridicate din perioada aceasta, Direcția de Sănătate Publică Arad dorește să transmită o serie de recomandări populației pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate.

Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului. Astfel există riscul unei deshidratări severe, agravării unei boli cronice sau declanșării unui atac de căldură.

Datorită temperaturilor înalte (peste 32 de grade Celsius) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele hidrosolubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice.

Insolația este de asemenea periculoasă. Aceasta este dată de expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și uneori arsuri ale pielii.

Recomandări pentru populația generală

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11⁰⁰ – 18⁰⁰ și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5° Celsius 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);
- Pe parcursul zilei faceți dusuri cu apă caldă, fără a vă șterge de apă;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Beți zilnic cel puțin între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- Evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă (ex. Pepene roșu, pepene galbe, prune, castraveți, roșii, etc);
- Consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați desfasurarea, în exterior, a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții, etc.) și, eventual, desfasurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;
- Evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilități) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu le solicită;
- Pastrați contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;

- Evitați scaldatul în locuri neamenajate (rauri, lacuri, iazuri etc.) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroza, meningita, boli de piele, etc.).

Recomandări pentru limitarea creșterii temperaturii în locuințe

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, pentru a provoca curenți de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru persoanele care aparțin unor grupuri vulnerabile

Recomandări pentru sugari și copiii mici

- Asigurați un ambient ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în această perioadă;
- Asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, mama va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- Imbracați copiii lejer, cu hainute din materiale naturale;
- Copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și, obligatoriu, asigurați protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- Evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- Evitați plimbarile în intervalul orar 10⁰⁰ - 18⁰⁰; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră;
- Acordați copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți; acestea vor evita consumul de cafea și alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sanului, la fel și cea generală;
- La cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei, prezentați-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- Acordați atenție deosebită condițiilor de igienă, atât pentru copil cât și pentru mama. Copilul va purta haine și/sau scutece curate și uscate, iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, imbaiați copilul cel puțin o dată pe zi și, obligatoriu, seara la culcare. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie;
- Copiilor preșcolari li se vor face dusuri cu apă la temperatura camerei;
- Frecvența locurilor de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

Recomandări pentru copiii aflați în tabere

- Asigurați cazarea copiilor în condiții corespunzătoare;
- Acordați copiilor numai alimente proaspete, în condițiile respectării riguroase a normelor de igienă;
- Acordați o atenție deosebită hidratării corespunzătoare a copiilor;
- Asigurați supravegherea permanentă a copiilor;
- Amplasați locurile de joacă doar la umbră și organizați activitățile copiilor astfel încât acestea să se desfășoare în afara orelor de caniculă;
- Acolo unde este cazul, scaldatul se va realiza sub supravegherea absolută a însoțitorului.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- Hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab sau sucuri naturale de fructe făcute în casa și fără adaos de conservanți
- Utilizați o alimentație bazată, predominant, pe legume și fructe proaspete
- Consumați numai alimente proaspete, achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.
- Se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei.
- Se va evita circulația pe stradă în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar să se deplaseze, folosind îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale și purtând pe cap o pălărie de protecție
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în această perioadă, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- Menținerea cu rigurozitate a igienei personale prin efectuarea a câte 3-4 dusuri / zi .

Recomandări pentru persoanele care, prin natura activităților lor, depun un efort fizic deosebit

- Se recomandă dozarea efortului fizic în funcție de perioadele zilei, încercând evitarea excesului de efort în varfurile de caniculă. Dacă temperatura este foarte ridicată, se va proceda la stoparea activității;
- Hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casa și fără adaos de conservanți;
- Este contraindicat consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- Utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

Recomandări pentru angajatori:

- Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- ✓ Asigurarea ventilației la locurile de muncă
- ✓ Alternarea efortului dinamic cu cel static
- ✓ Alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer

-Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților

- ✓ Asigurarea necesarului de apă potabilă, în cantitate de 2 – 4 litri/persoană/schimb
- ✓ Asigurarea echipamentului individual de protecție
- ✓ Asigurarea accesului persoanelor la dușuri

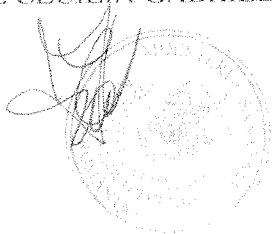
Recomandări pentru situațiile de cod roșu:

- reduceți deplasările la cele esențiale
- nu vă deplasați între orele 11⁰⁰-17⁰⁰
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi
- nu consumați alcool
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;

- nu scoateți copiii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20⁰⁰ seara
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie

Cu deosebită considerație,

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA



ȘEF DEPARTAMENT SUPRAVEGHERE
ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ
DR. SURPAT MIHAELA MARGARETA

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Surpat'.

Întocmit, Dr. Avram Carmen- medic coordonator PN XII

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Avram'.