



**MINISTERUL SANATATII  
DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA BUZAU**

[www.dspbz.ro](http://www.dspbz.ro)

OPERATOR DATE CU CARACTER PERSONAL NR.34133

Str. G-ral Grigore Bastan nr.3  
Tel secretariat:0238.710860; 0238.721901  
Tel.centrala:0238.725690; 0238.725691  
FAX:0238.721539  
E-mail:medprev@dspbz.ro  
direconomic@dspbz.ro  
dspbz@dspbz.ro

**DIRECTOR EXECUTIV,  
Jucis UNICUREANU CRISTINA**



## **RECOMANDARI IN CAZ DE CANICULA**

**Pentru prevenirea incidentelor în această perioadă cu temperaturi extreme, Ministerul Sănătății recomandă populației să asculte sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18.**

În perioadele de caniculă este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Este necesar un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.

Medicii ne sfătuiesc să consumăm în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Nu trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. Este obligatorie evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

Pe parcursul zilei este bine să facem dușuri calde, fără a ne șterge de apă, iar dacă avem aer condiționat, aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.

Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.

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

Intocmit,  
Insp.sup.VOINEAGU MIHAELA  
Compartiment Situatii de Urgenta,  
Managementul Asistentei Medicale  
de Urgenta si Evenimente Speciale