



Nr. 7433 / 12.07.2024

Canicula Comunicat de presă

Având în vedere avertizările meteo de vreme caniculară și disconfort termic accentuat la nivelul județului Mehedinți, Direcția de Sănătate Publică Mehedinți vă roagă ca, pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme, să respectați următoarele măsuri:

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18!
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura exterioară!
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32° Celsius;
- d) 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)!
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise!
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă!
- g) Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete!
- h) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- i) Nu consumați băuturi alcoolice și evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece sunt diuretice și favorizează deshidratarea!
- j) Consumați preponderent fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; se vor consuma numai alimente proaspete, din magazine autorizate și care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se vor evita alimentele ușor perisabile. Aveți mare grijă la păstrarea și depozitarea alimentelor în gospodăria proprie!
- k) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, etc)!
- l) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită! O atenție deosebită se va acorda copiilor, care nu trebuie lăsați singuri în autoturisme expuse la soare!
- m) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate!
- n) Persoanele care suferă de anumite afecțiuni cronice (cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale, hipertensiune arterială) își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Pentru orice problemă de sănătate se va contacta medicul de familie!

Pentru mai multe informații, accesați link-ul <https://fiipregatit.ro/ghiduri/canacula>

Recomandări pentru situațiile de cod roșu (temperaturi de peste 40 de grade):

- reduceți deplasările la cele esențiale!
- nu vă deplasați între orele 11.00-17.00!
- consumați lichide între 2- 4 litri /zi!
- nu consumați alcool!
- dacă aveți tratament pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă!
- nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00!
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase!
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență (112) doar în cazuri justificate!
- pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie!

În județul Mehedinți s-au înființat 102 puncte de prim-ajutor, dintre care 11 sunt în municipiul Drobeta Turnu Severin și se află la următoarele locații:

1. Sediul Primăriei Drobeta Turnu Severin
2. Sediul Taxe și Impozite Bd. Carol I
3. Sediul Direcției de Asistență Socială
4. Piața Mircea – tronson 1
5. Piața Mircea – tronson 2
6. Autogara DROBETA
7. Târgul Veterani
8. Piața Crihala
9. Piața Crișan
10. Ștrandul Municipal Schela - poarta 1
11. Ștrandul Municipal Schela - poarta 2