



R O M Ȃ N I A
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
MEHEDINȚI

Strada Traian nr.115, Drobeta Tr. Severin
☎ Telefon: 0252/ 323.638, FAX: 0252 / 325.040, e-mail:dspmh@dspmh.ro

Nr. operator date – 35561

Comunicat de presa

Avand in vedere avertizarile meteo de vreme caniculara si disconfort termic accentuat, la nivelul judetului Mehedinti s-au reactivat 39 de puncte de prim-ajutor, iar dintre acestea, 10 sunt in municipiul Drobeta Turnu Severin si se afla la urmatoarele locatii:

1. Sediul primariei
2. Taxe si impozite Bd. Carol
3. DAS
4. Piata Mircea – tronson 1
5. Piata Mircea – tronson 2
6. Autogara DROBETA
7. Targ Veterani
8. Piata Crihala
9. Piata Crisan
10. Strandul municipal Schela-are asigurata asistenta medicala pe durata intregului sezon estival

Pentru prevenirea incidentelor în această perioadă cu temperaturi extrem de ridicate, se 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 nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, farmacii, biserică, magazine).

Dacă este absolut necesar să plecați de acasă între orele amiezii trebuie să folosiți 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.

Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade de caniculă, 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.