

DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CLUJ

Cluj-Napoca, 400158, Str. Constanța nr. 5, etaj I; Telefon: 0264433645; Fax: 0264530388;

Web: www.dspcluj.ro; E-mail: dspj.cluj@dspcluj.ro; dsp.cluj@wavenet.ro

COMUNICAT DE PRESA

RECOMANDARI PENTRU PREVENIREA EFECTELOR CANICULEI

Avand in vedere ca in urmatoarele zile temperaturile vor inregistra valori de peste 35 grade C, precum si instituirea in intervalul 14.07. – 17 .07 . 2011 a CODULUI GALBEN de catre Institutia Prefectului – judetul Cluj revenim cu attentionarea asupra efectelor caniculei si a recomandarilor pentru prevenirea acestora:

Pentru sugari si copiii mici:

- realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de caldura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- sistemul de alimentatie avut pana in acel moment nu trebuie modificat prin introducerea de alimente noi in aceasta perioada
- se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita
- copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile vegetale comode
- nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi, si obligatoriu cu caciulita pe cap
- copiii vor primi apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai foarte slab indulcit, fructele proaspete si foarte bine spalate
- mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala

- la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si uscate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.
- copiilor prescolari li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice:

- crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- hidratare corespunzatoare cu apa plata sau apa cu proprietati organoleptice corespunzatoare, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe facute in casa fara adaus de conservanti. Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute
- alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- este interzis consumul de alcool si cafea in timpul caniculei
- se va evita circulatia in perioadele de varf ale caniculei, sau daca este absolut necesar se va folosi imbracaminte usoara din materiale vegetale precum si palariuta de protectie pe cap, haine lejere și ample, din fibre naturale
- persoanele care sufera de anumite afectiuni isi vor continua tratamentul conform indicatiilor medicului. Este foarte util ca in aceste perioade, persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa consulte medicul curant in vederea adaptarii schemei terapeutice la conditiile existente
- mentinerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a cate 3 – 4 dusuri pe zi
- limitați creșterea temperaturii în locuințe prin închiderea ferestrelor expuse la soare, tragerea jaluzelelor și/sau draperiilor, închiderea oricărui aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Deasemenea precizam ca pentru situatii datorate efectelor caniculei persoanele aflate pe strada, se pot adresa farmaciilor , in aceasta perioada caniculara.

Nota: DSP a judetului Cluj si Colegiul Farmacistilor – Filiala Cluj a reinit Protocolul aprobat de Prefectul Judetului Cluj, Presedintele Comitetului Judetean pentru Situatii de urgenta Cluj, conform caruia in farmaciile de judet vor fi organizate puncte de prim ajutor.

DIRECTOR EXECUTIV
Dr. DORINA DUMA