



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu nr.13 Nr. ....

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471 Data .....

Mail: [statistica@dspph.ro](mailto:statistica@dspph.ro) Web: [www.dspph.ro](http://www.dspph.ro)

## COMUNICAT DE PRESA

Având în vedere avertizarile meteorologice, privind **temperaturile crescute peste 35 grade C** în perioada ce urmează, Direcția de Sănătate Publică Prahova face următoarele **recomandări populației, pentru evitarea efectelor nefavorabile ale căldurii asupra sănătății:**

### Recomandări pentru populația generală :

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calduțe, fără a vă șterge de apă;
- 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.
- Nu consumați alcool, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc) în orele cu temperatură crescute.
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă acestea nu vi le solicită;
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate.

**La primele semne de afectare a stării de sănătate (dureri de cap, frisoane, stări de vomă, amețeli), se recomandă prezentarea de urgență la medic!**

**DIRECTOR COORDONATOR**

**DR. Cristian-Anton VINTILESCU**

**DIRECTOR COORDONATOR ADJUNCT**

**SANATATE PUBLICA SI PROGRAME**

**DR. ANCA DOBRESU**

**SEF SERVICIU SUPRAV.BOLILOR NETRANSMISIBILE**

**DR. CONSTANTA VALEANU**

Red./Dact.  
M.M./I.F.