

## RECOMANDARILE DSPJ TIMIS PENTRU PERIOADELE CU TEMPERATURI RIDICATE SI DISCONFORT TERMIC

- Evitati expunerea la soare in intervalul orar 11-18
- Purtati imbracaminte lejera, din tesaturi cit mai subtiri, in culori deschise si incercati sa acoperiti intreg corpul pentru a proteja pielea de arsurile solare.
- Purtati accesorii necesare in aceasta perioada, respectiv ochelari de soare, palarii, esarfe
- Evitati sa circulati pe distante lungi si expuse complet soarelui.
- Beti zilnic intre 2- 2,5 litri de apa, de preferinta apa plata, fara a astepta sa apara senzatia de sete.
- Consumati cit mai multe fructe si legume in stare cruda (salate), iaurt si lapte batut, in general optati pentru o alimentatie usoara si daca este posibil evitati alimentele prajite.
- Reduceti consumul de cafea, evitati bauturile carbogazoase si alcoolul
- Optati pentru dusuri cu apa calda (nu fierbinte, nu rece) si mentineti o riguroasa igiena personala.
- Evitati efortul fizic pe parcursul zilei, mai ales cînd temperaturile depasesc gradul de confort pentru organism
- Evitati consumul crescut de zahar
- Persoanele cu afectiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulatie, mentale sau cu hipertensiune sa ramina acasa pe timpul zilei si sa consulte medicul de familie, respectiv cel curant, pentru adaptarea schemei de tratament, daca conditiile cer acest lucru.
- Supravegheati cu mare atentie copiii. Nu-i lasati sa se joace in plin soare, la ore cu temperaturi ridicate sau in zone aglomerate. De asemenea, hidratati-i cu atentie.
- Aerisiti locuintele/incaperile dimineata si seara dupa care inchideti ferestrele si folositi draperii sau jaluzele in culori deschise.
- Folositi lumina artificiala cit mai putin si numai acolo unde este necesar.
- Adaptati aparatele de aer conditionat la o temperatura cu 5 grade mai mica decit temperatura ambientului.
- Pastrati contact permanent cu persoanele pe care le stiti a fi bolnave, singure sau cu probleme mari de adaptabilitate termica.
- Verificati zilnic prospektimea alimentelor gatite si pastrate la rece.
- Verificati prospektimea alimentelor cumparate.
- Evitati consumul de dulciuri cu crème si alimente cu sosuri si maioneza.
- Inchideti orice aparat electro – casnic de care nu aveti nevoie.
- In cazul unui disconfort fizic prelungit (stare febrila, dureri persistente etc) luati legatura cu medicul de familie.

Recomandările sînt adresate intregii populatii insă sînt vizate mai ales persoanele vîrstnice, bolnave cronic si copiii. Corpul medical atrage atentia asupra faptului ca in timpul verii, respectiv perioadele cu temperaturi ridicate termic ( peste 33 de grade C) se produce o creștere corespunzatoare a transpiratiei, care, de regulă, are rol de regulator termic și care împiedică supraîncălzirea corpului. Odata cu apa, organismul mai pierde si saruri minerale si vitamine si este, astfel, expus mai usor la consecinte negative. Principalele simptome in astfel de situatii ar fi: oboseala fizica si psihica, stare de disconfort, iritabilitate, greață, vărsături, cefalee (dureri de cap) amețeli, leșin, dureri musculare, insomnie.

