

RECOMANDĂRI PENTRU BĂTRÂNI PE TIMP DE CANICULĂ

PE TIMP DE CANICULĂ ATUNCI CÂND TEMPERATURILE DEPĂȘESC 35 DE GRADE, CELE MAI EXPUSE SUNT PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI BOLNAVII CRONIC

ÎN SCOPUL REÎNTÂMPINĂRII UNOR EVENIMENTE NEDORITE PE TIMPUL PERIOADEI CANICULARE, **INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ „CRIȘANA”** RECOMANDĂ PERSOANELOR VÂRSTNICE ȘI CELOR CU AFECȚIUNI CRONICE, RESPECTAREA URMĂTOARELOR MĂSURI:

- PE CÂT POSIBIL, RĂMÂNEȚI ÎN CASĂ SAU ÎN SPAȚII DOTATE CU AER CONDIȚIONAT, ÎN SPECIAL ÎN INTERVALUL ORAR 11.00-17.00. EXPUNEREA LA SOARE AGRAVEAZĂ AFECȚIUNILE CRONICE, ÎN SPECIAL AFECȚIUNILE CARDIACE, HEPATICE, RENALE, PULMONARE, MENTALE, DIABETUL ZAHARAT ȘI SCLEROZA MULTIPLĂ;
- MEDICAMENTELE PRECUM CELE PENTRU ALZHEIMER, TRANCHILIZANTELE, SEDATIVELE, DIURETICELE, ANTIHISTAMINICELE, ANTIDEPRESIVELE, DROGURILE, AMFETAMINELE CONTRIBUIE LA SCĂDEREA CAPACITĂȚII DE A AFACE FAȚĂ TEMPERATURILOR RIDICATE;
- CONSUMAȚI PÂNĂ LA 3 LITRI DE APĂ PE ZI ȘI EVITAȚI DESHIDRATAREA; SE RECOMANDĂ CONSUMUL UNUI PAHAR DE APĂ LA FIECARE 15-20 DE MINUTE;

- PURTAȚI HAINE SUBȚIRI, DE BUMBAC, DESCHISE LA CULOARE, CARE SĂ ACOPERE TOT CORPUL, PĂLĂRII ȘI OCHELARI DE SOARE;
- EVITAȚI CONSUMUL DE BĂUTURI ALCOOLICE, SUCURI CARBOGAZOASE ȘI CAFEA ÎNTRUCÂT ÎMPIEDICĂ HIDRATAREA ORGANISMULUI ÎN MOD CORESPUNZĂTOR;
- ȚINEȚI GEAMURILE ÎNCHISE ATUNCI CÂND TEMPERATURA EXTERIOARĂ ESTE MAI MARE DECÂT CEA DIN INTERIOR; DACĂ AVEȚI AER CONDIȚIONAT, REGLAȚI APARATUL ASTFEL ÎNCÂT TEMPERATURA SĂ FIE CU 5 GRADE MAI MICĂ DECÂT TEMPERATURA AMBIENTALĂ;
- EVITAȚI MÂNCĂRURILE GRASE DE ORIGINE ANIMALĂ ȘI CONSUMAȚI LEGUME, FRUCTE ȘI IAURTURI;
- PĂSTRAȚI LEGĂTURA PERMANENTĂ CU RUDE, VECINI SAU CUNOȘTINȚE.

PRINCIPALELE SIMPTOME PROVOCATE DE TEMPERATURILE ÎNALTE SUNT:

GREAȚA ȘI VĂRSĂTURILE, CRAMPELE MUSCULARE, BĂTĂILE RAPIDE ALE

INIMII, RESPIRAȚIILE RAPIDE ȘI SUPERFICIALE, DUREREA DE CAP PULSATILĂ.

PERSOANĂ DE CONTACT

OFIȚER INFORMARE ȘI RELAȚII PUBLICE

MAIOR

CAMELIA ROȘCA

TEL. 0751180053