



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ TIMIȘ  
300029 TIMIȘOARA, STR. LENAU NR.10  
TEL: 0256 494680 FAX: 0256-494667  
Cod fiscal: 11292024  
Nr. operator de date cu caracter personal-34022  
Website: [www.dsptimis.ro](http://www.dsptimis.ro)  
e-mail [dspj.timis@dsptimis.ro](mailto:dspj.timis@dsptimis.ro)



## RECOMANDARI TEMPERATURI CANICULARE

Temperaturile ridicate pot genera probleme de sanatate persoanelor sanatoase, populatiei cu varste extreme (copii si batrani), dar mai ales celor cu afectiuni cronice (boli cardiovasculare, neuropsihice, endocrine, metabolice, etc).

**Pentru atenuarea efectelor nefavorabile ale temperaturilor deosebit de ridicate asupra sanatatii, recomandam populatiei urmatoarele masuri:**

- Evitarea, pe cat posibil, a expunerii prelungite la soare intre orele 11.00 - 18.00.
- Purtarea de palării de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- Pe parcursul zilei se vor face dusuri caldute.
- Zilnic se vor consuma intre 2-4 litri de lichide (apa, apa plata, ceai de plante, sucuri de fructe), fara a astepta sa apara senzatia de sete. Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati), oferindu-le, in mod regulat, lichide, chiar daca nu vi le solicita
- Nu se va consuma alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii.
- Se vor evita bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Se vor consuma fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa.
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale si va evita consumul alimentelor usor perisabile.
- Se vor evita activitățile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit).
- Daca in locuinta exista aer conditionat, se va regla aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala.
- In timpul deplasarilor prin oras este util sa intrati frecvent in spatii climatizate .