

**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA ARGES
PROMOVAREA SANATATII SI
PROGRAME DE EDUCATIE PENTRU SANATATE
STR. EXERCITIU NR 39 bis 0300 PITESTI
TEL: 0248 224015 FAX: 0248 216484**

Nr*3495*.....din.....*6.07.2009*.....

COMUNICAT DE PRESA

Pentru protejarea starii de sanatate a populatiei si atenuarea efectelor provocate de temperaturile foarte ridicate din cursul acestei veri, Directia de Sanatate Publica Arges face apel catre populatie, sa respecte urmatoarele recomandari pentru a-si proteja starea de sanatate:

- Evitarea expunerii la soare in special la orele pranzului, a persoanelor varstnice, a copiilor si a bolnavilor cu afectiuni cronice, in special cardiace si respiratorii.
- Cresterea consumului de lichide la 2-3 litri pe zi.
- Evitarea consumului de bauturi alcoolice, cafea si a unei alimentatii bogate in grasimi.
- Alimentatie bazata pe fructe si legume proaspete.
- In cazul expunerii la soare, trebuie folosite mijloace de protectie: palarii, umbrele, ochelari de soare, imbracaminte subtire din tesaturi naturale, si de culoare deschisa.
- Evitarea unor eforturi fizice sustinute in perioada zilei in care temperatura atinge valorile maxime; activitatea din agricultura, santiere de constructii se va desfasura de preferat dimineata si seara.
- Acordarea unei atentii speciale copiilor, evitarea situatiilor in care acestia sunt lasati sa astepte in interiorul autovehiculelor parcate la soare si evitarea transporturilor pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare.
- Scaldatul trebuie sa se faca numai in strandurile special amenajate.
- Expunerea la plaja sa se faca dimineata, pana la orele 11.00 si dupa-amiaza, dupa orele 17.00.
- Solicitarea consultatiei medicale in cazul aparitiei unor semne de decompensare datorate temperaturilor ridicate.

**DIRECTOR COORDONATOR
Dr. Enache Valentin Viorel**



Intocmit: Dr. E.L.