



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**

Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
e-mail: relatiipublice@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <https://www.dspbihor.gov.ro>

25.08.2023

Comunicat de presă

Având în vedere că în acest weekend sunt preconizate în județul Bihor un val de căldură în extindere și intensificare precum și disconfort termic ridicat, pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate, vă reiterăm rugămintea de a disemina următoarele recomandări și mesaje specifice:

- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit, munci mai grele) între orele 11-18. Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.
- Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.
- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie băute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușetel, sunătoare, urzici, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - sunt recomandate carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă). Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii. Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă. Se pot utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.
- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apălați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 °C. Dacă nu aveți aer condiționat în locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine).

- Limitați creșterea temperaturii în locuințe:
 - țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
 - închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile; deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
 - întrerupeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
 - închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.
- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11,00-18,00 când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni, cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
- Dacă ați făcut insolație, aveți nevoie de săruri minerale pe care le puteți asigura prin consumul de supe de legume și sucuri de fructe. Se mai recomandă alimente cu aport mare de potasiu și magneziu, cum ar fi: bananele, pepenele galben, linte, cartofii, mazărea, fasolea boabe și soia. Evitați expunerea la soare câteva zile, utilizați produse pentru calmarea arsurilor solare, iar dacă simptomele se agravează sau se prelungesc, consultați medicul.
- *Cei care muncesc, trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi: astfel, angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37°C cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu se pot realiza aceste condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată.*
- Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită. Nu lăsați copiii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare. Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.
- Evitați deplasările pe distanțe lungi, în mașini fără climatizare.

Punctele de primi ajutor și puncte de distribuire a apei potabile care vor fi funcționale în caz de temperaturi de 35 grade Celsius sau mai mult, pe fiecare localitate, sunt următoarele:

Puncte de prim ajutor

NR. CRT.	LOCALITATEA	LOCAȚIA	ADRESA
1	ORADEA	Piața Rogerius	Oradea, B-dul Corneliu Coposu, nr. 29/A
		Piața Decebal	Oradea, Str. Menumorut, nr. 33/A
		Piața Cetate	Oradea, Piața Emanuel Gojdu
2	MARGHITA	Primăria municipiului Marghita	Marghita, str. Republicii, nr. 1
3	BEIUȘ	Muzeul municipiului Beiuș	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 1
4	ALEȘD	Primăria orașului Aleșd	Aleșd, str. Bobâlna, nr. 3

5	VALEA LUI MIHAI	Secția exterioară a Spitalului Municipal "Dr. Pop Mircea" Marghita	Valea lui Mihai, str. Republicii, nr. 29
6	ȘTEI	Primăria orașului Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B
7	SĂCUENI	Ambulator	Săcueni, str. Libertății, nr. 2
8	SÂNMARTIN	Băile Felix	Parcarea din str. Primăverii
9	TINCA	Primăria comunei Tinca	Tinca, Str. Armatei Române, nr. 2
		Căminul Cultural	Tinca, str. Republicii, nr. 36/A
10	POPEȘTI	Primăria comunei Popești	Popești, str. Principală, nr. 288
11	DIOSIG	Primăria comunei Diosig	Diosig, str. Livezilor, nr. 32
12	BORȘ	Borș	Borș, nr. 199

Puncte de distribuire a apei potabile

NR. CRT.	LOCALITATEA	LOCAȚIA	ADRESA
1	MARGHITA	Farmacia Catena	Marghita, str. Crinului, nr. 11
		S.C. Aloe Farm S.R. L.	Marghita, str. Eroilor, nr. 3
		Farmacie Dr. Max	Marghita, str. C. Republicii, nr. 18
2	BEIUȘ	Muzeul municipiului Beiuș	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 1
3	ALEȘD	Primăria orașului Aleșd	Aleșd, str. Bobâlna, nr. 3
4	VALEA LUI MIHAI	Primăria orașului Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Calea Revoluției, nr. 2
5	ȘTEI	Primăria orașului Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B
6	SĂCUENI	Centrul Cultural Săcueni "Szabo Odza"	Săcueni, str. Libertății, nr. 18
7	SÂNMARTIN	Băile Felix	Parcarea din str. Primăverii
8	TINCA	Căminul Cultural	Tinca, str. Republicii, nr. 36/A
		Primăria comunei Tinca	Tinca, Str. Armatei Române, nr. 2
9	POPEȘTI	Primăria comunei Popești	Popești, str. Principală, nr. 288
10	DIOSIG	Primăria comunei Diosig	Diosig, str. Livezilor, nr. 32
11	BORȘ	Borș	Borș, nr. 199

Vă mulțumim pentru colaborare!

DIRECTOR EXECUTIV
DR. RAHOTĂ DANIELA