



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

COMUNICAT DE PRESĂ

Sezonul estival și perioada mult așteptată a concediilor a sosit, împreună cu provocările specifice sezonului cald. Vara înseamnă plajă, lumină, vreme bună, perioadă care ar trebui să fie asociată cu relaxarea și starea de bine. Pentru a vă putea bucura de sezonul cald este necesar să respectați anumite recomandări și să evitați situații care ar putea să vă strice planurile de vacanță și să vă afecteze sănătatea.

1. Evitarea expunerii prelungite la soare

Evitați expunerea directă la soare între orele 11:00 și 16:00, când radiațiile UV sunt cele mai intense. Refugiați-vă la umbră în afara acestui interval: Căutați locuri umbroase pentru a vă proteja pielea și a preveni insolația.

2. Protecție împotriva razelor UV

Utilizați cremă de protecție solară. Aplicați o cremă cu factor de protecție (SPF) de cel puțin 30, cu 30 de minute înainte de expunerea la soare și reaplicați după îmbăiere și/sau la fiecare două ore. Copiii cu vârsta sub 6 luni nu trebuie expuși la lumina directă a soarelui! În cazul copiilor peste această vârstă, aplicați creme specifice vârstei, conform indicațiilor producătorului și cu factor de protecție ridicat – 50.

3. Utilizarea apelor de îmbăiere poate reprezenta pentru mulți o „soluție” recreațională și/sau terapeutică

Pentru utilizarea în siguranță a apelor de îmbăiere vă recomandăm:

- **Scăldatul în zone sigure:** Scăldați-vă doar în locuri de scăldat autorizate și amenajate corespunzător, zone marcate și supravegheate.
- **Atenție la curenți:** Fiți conștienți de condițiile de înot și de riscurile la care vă puteți expune.
- **Respectarea regulamentelor și reglementărilor din stranduri, piscine, aquapark.**
- **Respectarea regulilor de igienă:** Urmați toate regulile de igienă și comportament afișate în zona bazinelor.
- **Evitarea îmbăierii** în caz de leziuni / afecțiuni dermatologice / răni deschise: Persoanele cu răni deschise sau infecții ale pielii trebuie să evite utilizarea bazinelor pentru a preveni infectarea rănilor și răspândirea agenților patogeni/bolilor.
- **Igiena personală** - Duș înainte și după: Faceți un duș înainte de a intra în bazin pentru a îndepărta impuritățile și după pentru a elimina reziduurile minerale.
- **Supravegherea copiilor:** Copiii trebuie supravegheați constant, chiar și în zonele cu apă mică, supravegheați copilul chiar dacă știe să înoate; însoțiți-l în apă: în parcuri acvatice, în piscine, în zonele cu tobogane, la mare. Nu pierdeți copilul din câmpul vizual nici măcar o secundă!
- **Asigurarea echipamentului de protecție:** Pentru sporturile acvatice sau alte activități recreative, utilizați echipament de protecție adecvat.

În cazul apelor termale se recomandă:

- **Consultarea unui medic / Evaluare medicală:** Persoanele cu afecțiuni medicale cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare, hipertensiunea, diabetul sau alte probleme de sănătate, trebuie să consulte și să respecte indicațiile medicului înainte de a folosi bazinele cu apă termală.
- **Respectarea duratei de utilizare**
 - **Sesiuni scurte:** Nu stați în apă mai mult de 15-20 de minute la o sesiune pentru a evita supraexpunerea, supraîncălzirea și deshidratarea, și respectați indicațiile autorităților și administratorilor bazinelor cu privire la îmbăierea în ape termale și/sau contraindicațiile specifice utilizării apei termale, care pot varia în funcție de compoziția minerală a apei și de starea de sănătate a utilizatorului.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbior.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbior.gov.ro>

- Pauze regulate: Faceți pauze regulate între sesiunile de îmbăiere pentru a permite corpului să se răcorească
- Atenție la temperatura apei - asigurați-vă că temperatura apei nu este prea ridicată pentru dumneavoastră.
- **Supravegheare constantă a copiilor**: Există bazine cu apă termală în care nu este recomandat accesul copiilor.
- 4. Hidratare corespunzătoare**
 - **Consumați suficientă apă**: Este recomandat să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi pentru a evita deshidratarea. Evitați sucurile dulci, procesate, băuturile alcoolice și cele cu cofeină.
- 5. Alimentație sănătoasă**
 - Consumați alimente din surse sigure, fără prea multe calorii, mâncăruri ușoare și proaspete, multe fructe și legume, evitând alimentele fierbinți, grele și grase.
 - Toxiinfecțiile alimentare sunt mai frecvente în sezonul cald. Pentru a le preveni păstrați / depozitați alimentele la temperaturi corespunzătoare și respectați regulile de igienă.
- 6. Purtarea hainelor adecvate**
 - Optați pentru haine de culoare deschisă, subțiri, comode, de preferat din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Purtați pălării cu boruri largi și ochelari de soare cu protecție UV. Protejați copiii de expunere la razele solare prin utilizarea de îmbrăcăminte de protecție ușoară și lejeră, care acoperă brațele și picioarele copilului. Protejați întotdeauna capul, fața, urechile și gâtul copilului cu o pălărie cu boruri largi.

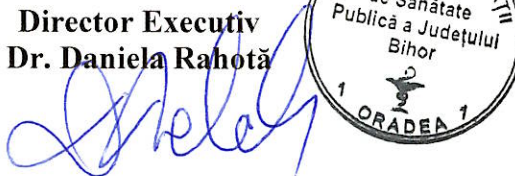
Expunerea la temperaturi ridicate poate reprezenta o agresiune, un stres asupra organismului. Riscurile asociate expunerii la temperaturi ridicate sunt mai mari pentru copii, gravide, vârstnici, bolnavi cronici, dar orice persoană poate experimenta o stare de disconfort sau chiar o stare de rău în cazul expunerii necontrolate la căldură.

În cazul în care unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, **primul ajutor** ce i se poate acorda constă în:

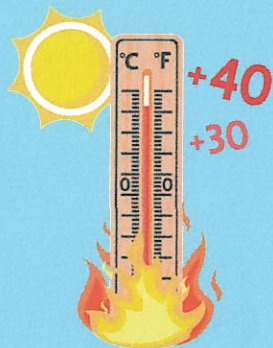
- ❖ aducerea și așezarea persoanei într-un loc umbrat și răcoros, stropirea cu apă rece;
- ❖ favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienului, slăbirea nodului cravatei etc.;
- ❖ administrarea de lichide - doar dacă persoana este conștientă (!)
- ❖ solicitarea ajutorului medical în caz de nevoie prin avertizarea personalului medical existent sau apelarea numărului de urgență 112.

Respectând aceste recomandări, vă puteți bucura de un sezon estival plin de distracție și relaxare, fără incidente neplăcute. Autoritățile sunt pregătite să intervină în caz de urgență, dar prevenția rămâne cel mai eficient mod de a asigura o vacanță reușită.

Director Executiv
Dr. Daniela Rahotă



SCHIMBĂRILE CLIMATICE ȘI TEMPERATURILE EXTREME



Perioadele cu temperaturi ridicate sau valurile de caldură sunt principala cauză a deceselor cauzate de expunerea la temperaturi extreme.



CARE SUNT PERSOANELE LA RISC?

Adulții cu vârsta de peste 65 ani, copiii cu vârsta sub 4 ani, persoanele cu afecțiuni cronice (precum bolile cardiovasculare) sau persoanele care nu au acces la aer condiționat.



CE PUTEM FACE?

EVITAȚI CĂLDURA! ❄️

- Alegeți să stați într-o zonă cu aer condiționat
- Evitați expunerea directă la soare
- Purtați haine subțiri, de culoare deschisă
- Faceți dușuri sau băi răcoritoare
- Nu utilizați ventilatoarele ca sursă principală de răcorire

FIȚI INFORMAȚI!



- Urmăriți știrile oficiale pentru alerte de căldură extremă și recomandările pentru sănătate din aceste situații
- Informați-vă asupra simptomelor date de căldura excesivă

EVITAȚI DESHIDRATAREA!



- Beți mai multă apă decât de obicei
- Nu așteptați să vă fie sete ca să beți mai multe lichide
- Evitați băuturile cu alcool sau conținut ridicat de zahăr
- Amintiți-le și celorlalți să bea suficientă apă

AFLAȚI MAI MULTE!



Pentru mai multe informații și recomandări vizitați site-ul INSP:

insp.gov.ro/2024/06/19/avertizari-de-canicula-2



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII