



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

Nr. *884* din 21.06.2023

**Către,**  
**TOATE PRIMĂRIILE DIN JUDEȚUL BIHOR**

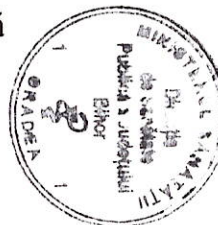
Având în vedere posibilitatea apariției condițiilor meteorologice caracterizate prin umiditate crescută și temperaturi excesive, vă rugăm să ne sprijiniți prin afișarea, în locuri cu vizibilitate maximă (ex. magazine, farmacii, instituții, piețe, stații de mijloace de transport în comun etc.), următoarele:

- recomandările generale pentru caninulă;
- măsurile de protecție împotriva mușcăturii de țânțar;
- măsurile de protecție împotriva mușcăturii de căpușe;
- măsurile de protecție pentru prevenirea intoxicațiilor cu ciuperci;
- măsurile pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare.

Cu stimă,

**DIRECTOR EXECUTIV**

**Dr. Daniela Rahotă**





## RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ PRIVIND PROTEJAREA SĂNĂTĂȚII ÎN PERIOADA CU TEMPERATURI RIDICATE



**A te expune pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice, constituie o agresiune față de propriul organism**

**Pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate, Direcția de Sănătate Publică Bihor recomandă populației următoarele:**

- 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 bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușețel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt 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).
- 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.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) între orele 11-18. 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.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.
- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați 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).

**Toată lumea suferă din cauza caniculei, persoanele cele mai vulnerabile sunt copiii, vârstnicii și bolnavul cronic.**



## RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ PRIVIND PROTEJAREA SĂNĂTĂȚII ÎN PERIOADA CU TEMPERĂTURI RIDICATE



**A te expune pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice, constituie o agresiune față de propriul organism**

**Pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate, Direcția de Sănătate Publică Bihor recomandă populației următoarele:**

- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, 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, ventilația 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.
- 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;
  - stingeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
  - închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

**Toată lumea suferă din cauza caniculei, persoanele cele mai vulnerabile sunt copiii, vârstnicii și bolnavul cronic.**

## - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de țânțar:

- autoprotecția: Ministerului Sănătății recomandă folosirea mijloacelor de protecție fizică a populației pentru evitarea expunerii la înțepăturile țânțarilor, protecția tegumentelor - îmbrăcăminte cu mâneci lungi și pantaloni lungi, șosete, folosirea mănușilor, utilizarea substanțelor repelente conținând DEET (N,N-diethyl-3- methylbenzamide) pe părțile neacoperite ale corpului
- evitarea pătrunderii țânțarilor în case prin închiderea ușilor și a ferestrelor sau prin punerea de plase la uși și ferestre. Utilizarea în interiorul locuinței de spray-uri sau alte produse cu insecticide
- **măsuri în gospodăriile individuale** pentru a elimina eventualele depozite de deșeuri și apă stagnantă, care pot favoriza dezvoltarea țânțarilor, prin golirea recipientelor de colectare a apei pluviale, a jardinierei, a bidoanelor și a găleților, îndepărtarea anvelopelor uzate din curți, curățarea jgheburilor înfundate, **aplicarea măsurilor de dezinfecție împotriva vectorilor în gospodăriile personale**
- evitarea zonelor cu multă vegetație și umiditate ridicată (parcuri, păduri, ape stătătoare etc.)
- țânțarii - transmit o serie de boli, cum sunt encefalitele (West Nile și Encefalita Europei Centrale). **În cazul în care prezentați semne și / sau simptome de boală prezentați-vă de urgență la cel mai apropiat cabinet medical.**

## - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de căpușe:

- când faceți o drumeție sau ieșiți la iarbă verde, purtați haine deschise la culoare (pe care se vor observa mai ușor eventualele căpușe), pantaloni lungi cu elastic jos sau introduși în șosete, bluze cu mânecă lungă, șapcă și, eventual, mănuși. E de preferat să folosiți încălțăminte fără orificii sau decupaje – pantofi sport în loc de papuci, sandale.
- evitați să treceți prin tufișuri sau zone cu iarbă înaltă. Folosiți pături pentru picnic deschise la culoare, folosiți plase anti-insecte/folie de protecție când dormiți în aer liber sau în cort.
- se pot folosi substanțe de tipul spray, loțiuni, unguente care previn infectarea cu căpușe. Acestea se pot aplica pe piele sau pe haine (conform indicațiilor de utilizare) și pot fi achiziționate din farmacii. Atenție! În cazul copiilor se pot utiliza doar produse adecvate vârstei lor.
- după activitățile în aer liber, inspectați în întregime cu atenție corpul dumneavoastră, al copiilor și blana animalelor care v-au însoțit.
- faceți un duș când vă întoarceți din excursie sau de la picnic. Căpușele pot sta pe piele chiar și câteva ore fără să se atașeze, așadar e posibil să scăpați de cele nefixate.
- dacă locuiți la curte, îngrijiți cu mare atenție grădina, spațiile de depozitare, pereții casei – mai ales eventualele crăpături apărute. Curățați corespunzător tufișurile, îndepărtați frunzele uscate, tundeți periodic iarba, depozitați lemnele în locuri expuse la soare.
- este foarte important să deparaziți extern, conform indicațiilor medicului veterinar, animalele din gospodărie. În general, câinii ținuți în curte necesită deparazitare externă lunară.
- persoanele care desfășoară activități în zone frecvent populate de căpușe sau în ferme de animale, vor purta echipamente specifice de protecție.
- Căpușele pot transmite, prin mușcătură, o serie de boli precum encefalita de căpușe, boala Lyme (borelioza Lyme). **Nu tratați cu indiferență mușcătura de căpușă!** Căpușele trebuie îndepărtate în întregime imediat ce sunt descoperite. Îndepărtarea corectă și completă a căpușelor se poate efectua doar de către personal medical calificat! **Pentru orice suspiciune de boală adresați-vă medicului!**

## - Măsuri de protecție pentru prevenirea intoxicațiilor cu ciuperci:

- consumul ciupercilor de cultură, provenite din unități autorizate și / sau însoțite de certificate de calitate, evitarea cumpărării ciupercilor de la comercianții ambulanți, culegătorii amatori, persoane străine de la marginea drumurilor;
  - evitarea culesului / consumului ciupercilor din flora spontană (păduri, pășuni);
  - neimplicarea copiilor în procesul de culegere a ciupercilor;
  - supravegherea copiilor mici pentru a se evita riscul intoxicării accidentale.
- Intoxicația cu ciuperci la copii include forme de gravitate variabilă și cu evoluție imprevizibilă!**
- **ciupercile otrăvitoare nu-și pierd toxicitatea prin preparare!** Toxinele ciupercilor sunt foarte rezistente la prelucrarea termică și nu se distrug.
  - **ceapa, usturoiul sau pătrunjelul care se schimbă la culoare, lingura de argint, nu sunt indicatori specifici ai toxicității ciupercilor.** De asemenea este absolut greșit să considerăm că ciupercile care sunt mâncate de insecte, sunt comestibile. Pentru insecte toxina poate fi inofensivă datorită metabolismului diferit de cel al omului.
  - evitarea conservării ciupercilor provenite din flora spontană și/sau surse neautorizate, în condiții casnice;
  - în cazul apariției oricăror semne clinice după consumul de ciuperci, este necesară **prezentarea imediată la unitățile de Primiri Urgențe din spitale sau apelarea Serviciului de Ambulanță.**

## - Măsuri pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare:

- păstrați produsele alimentare la temperaturi adecvate;
- înainte de prepararea alimentelor, de servirea mesei și după folosirea toaletei, **spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun;**
- preparați și serviți masa în spații curate;
- **evitați consumul alimentelor al căror aspect, miros și gust sunt modificate**
- cumpărați numai produse alimentare păstrate și comercializate în condiții corespunzătoare de igienă;
- protejați alimentele de contactul cu insecte sau rozătoare;
- în cazul alimentelor gătite, asigurați o temperatură de peste 70°C în toată masa alimentului, atât la preparare cât și la reîncălzire;
- **spălați bine, sub jetul de apă, fructele și legumele, înainte de a le consuma;**
- alimentele pregătite pentru sugari trebuie să fie consumate **imediat** după preparare, fără a fi încălzite sau păstrate la frigider.