



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ VASLUI

Strada Republicii, Bl. 367, sc. E & F, Vaslui

☎ Telefon 0235 312 455; 0735 528 447 ☎ Fax 0235 317 351

e-mail: secretariat@dspvs.ro

Nr. 11593/ 06.06.2025

COMUNICAT DE PRESĂ
RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADA CU TEMPERATURI EXTREME -
CANICULĂ

Fenomenele meteorologice specifice sezonului cald constituie factori de risc pentru sănătatea populației, dar și pentru desfășurarea normală a activităților.

Persistența temperaturilor ridicate pe o perioadă mare de timp poate influența negativ starea de sănătate a populației, îndeosebi a grupelor de risc.

În aceste condiții, Direcția de Sănătate Publică Vaslui recomandă populației să **țină cont de sfaturile medicilor și să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11-18.**

În aceste condiții, medicii recomandă populației să consume alimente proaspete, achiziționate din magazine care dispun de instalații frigorifice funcționale, dar și fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii) - alimente cu valoare calorică mică și cu un conținut mare de apă.

De asemenea, se va evita consumul alimentelor ușor perisabile și a băuturilor alcoolice, dar și a celor cu un conținut ridicat de cofeină sau de zahăr – sucuri racoritoare carbogazoase. Totodată, recomandăm populației să consume apă din surse verificate pentru a nu pune în pericol sănătatea consumatorilor.

De evitat activitățile în exterior care necesită consum mare de energie (sport, grădinarit, etc). Dacă este absolut necesar expunerea la soare între orele amiezii, se recomandă o ținută adecvată: pălărie de soare, ochelari de soare, haine lejere, din fibre naturale și culori deschise.

O atenție deosebită trebuie acordată în această perioadă copiilor, vârstnicilor și bolnavilor cu afecțiuni cardio-vasculare. Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în această perioadă, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Pentru a preveni îmbolnăvirile în rândul copiilor, recomandăm hidratarea corespunzătoare și supravegherea acestora, realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer. Copiii nu vor fi scoși din casă decât în afara perioadei caniculare din zi și, obligatoriu, cu pălărie de protecție pe cap. La cel mai mic semn de suferință a copilului, se recomandă prezentarea la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.

De asemenea, recomandăm agenților economici să își readapteze programul de lucru în zilele cu temperaturi ridicate, astfel încât să protejeze sănătatea angajaților. Aceștia au obligația de a asigura apa, câte 2-4 litri/pers/schimb și de a asigura echipamentul individual de protecție și dușuri.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,
MIHAELA VLADA

