



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. 205/11548/(R14)13 din 19.06.2026

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE PENTRU 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 copiilor și a grupelor la risc.

În aceste condiții, Direcția de Sănătate Publică Vaslui face un apel la prudență și recomandă populației respectarea cu strictețe a măsurilor de protecție pentru prevenirea incidentelor provocate de caniculă.

Pentru a reduce impactul negativ al temperaturilor ridicate asupra sănătății, Direcția de Sănătate Publică Vaslui recomandă:

- Evitarea expunerii la soare în intervalul orar 11:00 – 18:00;
- Consumul zilnic de lichide (între 1,5 și 2 litri de apă), fără a aștepta să apară senzația de sete. Sunt recomandate apa plată, sucurile naturale de fructe și ceaiurile călduțe;
- Evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai negru, cola) sau de zahăr, deoarece au efect diuretic;
- Evitarea consumului de alcool, acesta favorizând deshidratarea și reducând capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii;
- Alimentație echilibrată: consumați fructe și legume proaspete (pepene, prune, roșii, castraveți) și evitați alimentele cu un conținut mare de grăsimi sau intens procesate;
- Purtarea hainelor lejere, din fibre naturale (bumbac, in), de culori deschise, precum și protejarea capului cu pălărie sau șapcă și a ochilor cu ochelari de soare;
- Menținerea răcorii la domiciliu: închideți ferestrele expuse la soare în timpul zilei și trageți jaluzele/perdelele; aerisiți locuința seara târziu sau dimineața devreme;
- Atenție sporită pentru categoriile vulnerabile: copiii, vârstnicii și persoanele cu afecțiuni cronice (cardiovasculare, respiratorii, metabolice) trebuie monitorizați permanent și sprijiniți pentru a evita deplasările în perioada cu temperaturi caniculare.

În ceea ce privește copiii, recomandăm hidratarea corespunzătoare și supravegherea acestora, realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer. Copiii vor fi scoși din casă doar 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.

Cu stimă,

**DIRECTOR EXECUTIV,
MIHAELA VLADA**