**INSPECTORATUL PENTRU SITUAŢII DE URGENŢĂ**

**„CRIŞANA” AL JUDEŢULUI BIHOR**



Str.Avram Iancu nr.9, Oradea

Tel. 0259411212;, Fax 0259430693,

e-mail:isubh@isubh.ro; www.isubh.ro

Nr. 129 Oradea, 22.06.2022

**COMUNICAT DE PRESĂ**

**Recomandări pentru bătrâni pe timp de caniculă**

**Pe timp de caniculă, atunci când temperaturile depășesc 35 de grade, cele mai expuse sunt persoanele vârstnice și bolnavii cronic.**

În scopul preîntâmpinării unor evenimente nedorite pe timpul perioadei caniculare, Inspectoratul pentru Situaţii de Urgenţă “Crişana” recomandă persoanelor vârstnice și celor cu afecțiuni cronice, respectarea următoarelor măsuri:

* Pe cât posibil, rămâneți în casă sau în spații dotate cu aer condiționat, în special în intervalul orar 1100 – 1700. Expunerea la soare agravează afecțiunile cronice, în special afecțiunile cardiace, hepatice, renale, pulmonare, mentale, diabetul zaharat și scleroza multiplă;
* Medicamentele precum cele pentru Alzheimer, tranchilizantele, sedativele, diureticele, antihistaminicele, antidepresivele, drogurile, amfetaminele contribuie la scăderea capacităţii de a face faţă temperaturilor ridicate.
* Consumați până la 3 litri de apă pe zi și evitați deshidratarea; se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15 – 20 de minute.
* Purtați haine subțiri, de bumbac, deschise la culoare, care să acopere tot corpul, pălării și ochelari de soare;
* Evitați consumul de băuturi alcoolice, sucuri carbogazoase și cafea întrucât împiedică hidratarea organismului în mod corespunzător;
* Țineți geamurile închise atunci când temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior; dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
* Evitați mâncărurile grase de origine animală și consumați legume, fructe și iaurturi;
* Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe sau puneți un prosop rece pe umeri;
* Păstrați legătura permanentă cu rude, vecini sau cunoștințe.

Principalele simptome provocate de temperaturile înalte sunt: greața și vărsăturile, crampele musculare, bătăile rapide ale inimii, respirațiile rapide și superficiale, durerea de cap pulsatilă.

stari de greata si ameteli.

crampele musculare si palpitatiile.

Persoană de contact

OFIŢER INFORMARE ŞI RELAŢII PUBLICE

Maior

CAMELIA ROŞCA

Tel: 0751180053