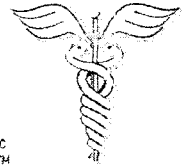


**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI OLT**



ISO 9001 Certificat nr. 0260
ISO 14001 Certificat nr. 2374



Str. Aleea Muncii, Nr. 2A, Slatina, Jud. Olt, Cod postal 230016
Telefon/Fax 0372 394 714 • 0372 394 716 • e-mail: dspolt@dspolt.ro

MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII PUBLICE	
DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ OLT	
INTRARE	Nr. 9259
IEȘIRE	
Zica 11	ora 07
	anul 2024

HR 2668 / 12.07.2024

Către,
Unitățile Administrativ Teritoriale

Vă transmitem atașat recomandările pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme cât și lista punctelor de prim ajutor organizate la nivelul județului Olt .

Director Executiv
Ec. Ioniță Elena

Anexa 3

I. Recomandări cadru pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor de temperaturi extreme :

1) Recomandări pentru populația generală

- a) Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- b) Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- c) Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- d) 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);
- e) Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- f) Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- g) Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- h) Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
 - i) Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
 - j) Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castarveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
 - k) O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
 - l) Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- m) Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- n) Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- Inchideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.

- Stingeți sau scadeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

2. Recomandari pentru prevenirea aparitiei de imbolnaviri in randul copiilor

2.1 Pentru sugari si copii mici

- a) realizarea unui ambient cat mai normal, ferit de cadura, umiditate excesiva si curenti de aer.
- b) Nu se recomanda introducerea de alimente noi in alimentatia sugarilor
- c) se va realiza hidratarea corespunzatoare, iar pentru sugari mama va alapta ori de cate ori sugarul solicita
- d) copilul va fi imbracat lejer, cu hainute din materiale textile si nu va fi scos din casa decat in afara perioadelor caniculare din zi,
- e) copiii vor primi apa, ceai foarte slab indulcit, fructe proaspete si foarte bine spalate
- f) mamele care alapteaza trebuie sa se hidrateze corespunzator cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale. Se va evita in acelasi timp consumul de cafea sau alcool si vor avea grija sa mentina o igiena riguroasa a sanului si evident igiena generala
- g) la cel mai mic semn de suferinta al copilului sau mamei, acestia se vor prezenta la medicul de familie care va decide conduita terapeutica
- h) atentie deosebita se va acorda conditiilor de igiena atat pentru copil cat si pentru mama. Copilul va fi tinut cu hainute sau scutece curate si mama se va ingriji de igiena riguroasa a pielii acestuia. In acest sens copilul va fi imbaiat cel putin odata pe zi, si obligatoriu seara la culcare iar in restul timpului i se va face toaleta locala ori de cate ori este nevoie.
- i) copiii li se vor face dusuri cu apa la temperatura camerei.

2.2 Pentru copiii aflati in tabere

- se vor asigura conditii corespunzatoare de cazare,
- alimentele trebuie sa respecte riguros normele de igiena si sa fie proaspete.
- se va avea grija de hidratarea corespunzatoare a copiilor
- copiii vor fi supravegheati, iar locul de joaca va fi amplasat la umbra, in afara orelor de canicula avand caput protejat de palariute.
- scaldatul, acolo unde e cazul, va fi facut sub absoluta supraveghere a insotitorului.

3. Recomandari pentru persoanele varstnice si cu afectiuni cronice

- a) crearea unui ambient care sa nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului
- b) hidratare corespunzatoare cu apa, ceai slab indulcit, sucuri naturale de fructe
- c) alimentatia va fi predominat din legume si fructe proaspete
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalatii frigorifice functionale de pastrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor usor perisabile
- e) Se recomanda evitarea consumului de alcool si cafea in timpul caniculei

PUNCTE DE PRIM AJUTOR PENTRU PERSOANELE AFECTATE DE CANICULĂ**OLT****SLATINA**

NR. CRT.	LOCAȚIA	ADRESA	ORAR FUNCTIONARE
1	PIAMS (PUNCT DE INFORMARE SI ASISTENTA MEDICO SOCIALA)-Fântana sperantei	Bd. A.I.Cuza	Luni-Vineri 10 - 18 . Sambata 10 - 14 in perioada avertizarilor meteo de canicula
2	PIAMS (PUNCT DE INFORMARE SI ASISTENTA MEDICO SOCIALA)-Zahana	Aleea Macului	Luni-Vineri 10 - 18 . Sambata 10 - 14 in perioada avertizarilor meteo de canicula
3	PIAMS (PUNCT DE INFORMARE SI ASISTENTA MEDICO SOCIALA)-Politia circulatiei	Bd. A. I. Cuza	Luni-Vineri 10 - 18 . Sambata 10 - 14 in perioada avertizarilor meteo de canicula

CORABIA

4	PRIMARIA CORABIA	Strada Cuza Voda nr. 54	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
---	------------------	-------------------------	--

CARACAL

5	SEDIUL SERVICIULUI PUBLIC ADMINISTRATIA PIETELOR	Str. A. Caracalla nr. 22	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
---	--	--------------------------	--

BALS

6	INCINTA MAGAZINULUI SC MINU COM SRL	Str. Nicolae Balcescu nr. 7A	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
7	COFETARIA MONUMENT - parter bloc K	Str. Nicolae Balcescu nr. 131	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
8	STATIE ROMPETROL IMAIA zona turnuri	Str. Nicolae Balcescu nr. 192	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula

SCORNICESTI

9	SALA SPORT SCORNICESTI	Bd. Muncii nr. 21 B	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
---	------------------------	---------------------	--

DRAGANESTI OLT

10	PRIMARIA DRAS DRAGANESTI OLT	Str. Nicolae Titulescu nr 150	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
----	------------------------------	-------------------------------	--

POTCOAVA

11	PRIMARIA DRAS POTCOAVA	DJ 703 C	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
----	------------------------	----------	--

PIATRA OLT

12	PRIMARIA DRAS PIATRA OLT	Str. Florilor nr. 2	10 - 18 in perioada avertizarilor meteo de canicula
----	--------------------------	---------------------	--