

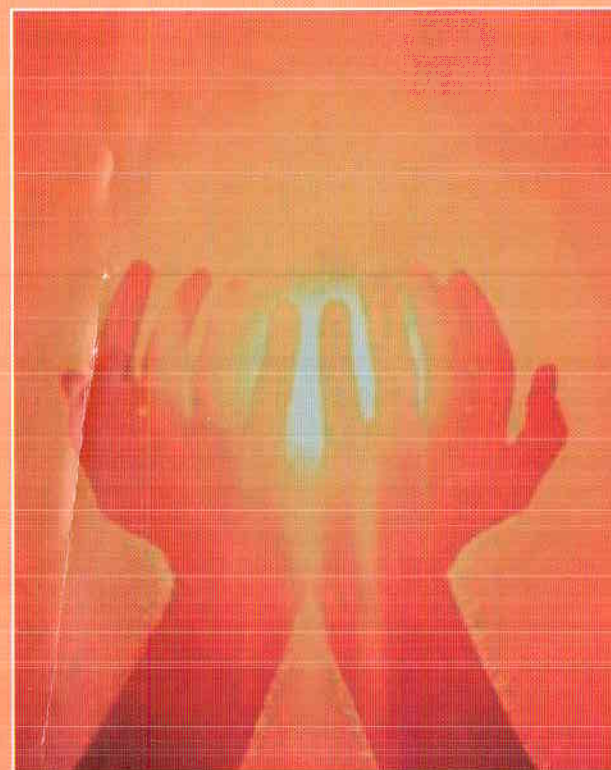
SE DISTRIBUIE GRATUIT



COMPARTIMENTUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII
Tel.: 021/252.40.67

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Protejați-vă de CANICULĂ

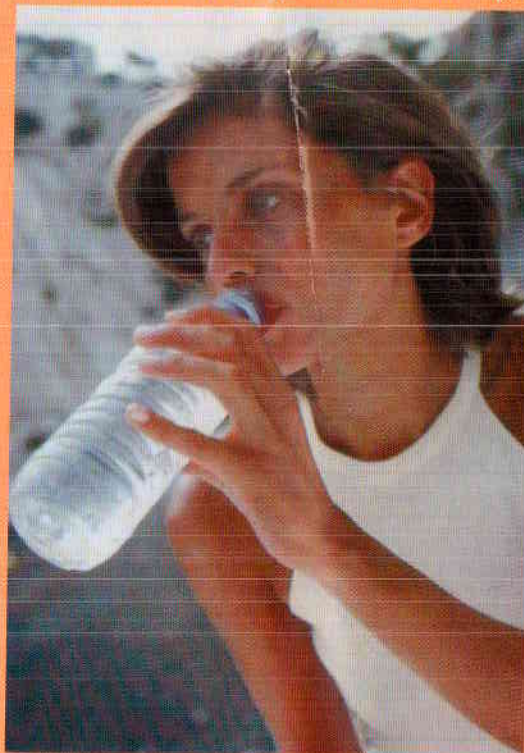


DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
BUCUREȘTI

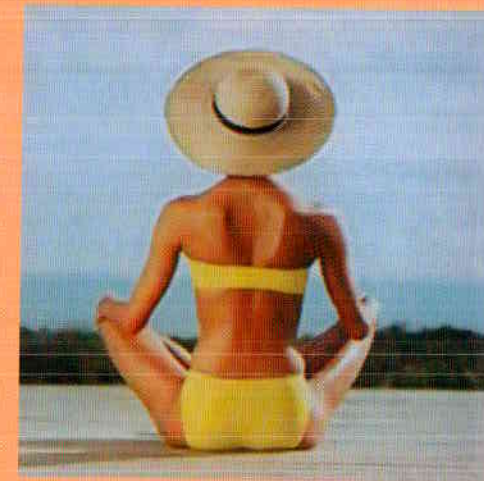
Datorită temperaturilor înalte (peste 32 de grade C) din timpul verii, se produce o creștere corespunzătoare a transpirației, care are rol de regulator termic și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele solubile), antrenând mai multe consecințe negative în desfășurarea proceselor metabolice sau o creștere (intensificare) a simptomatologiei în cazul unor boli cronice (hipertensiunea arterială), care se traduc, în cel mai bun caz, printr-o stare de disconfort.



Pentru evitarea unor asemenea neplăceri se impun măsuri de înlocuire a pierderilor provocate de transpirație, a pierderilor de apă, săruri minerale și vitamine, pentru refacerea condițiilor normale de funcționare a organismului. Acest lucru poate fi realizat prin consumarea în medie a doi litri de lichide pe zi, care nu vor fi băute prea reci (se elimină înainte de a hidrata organismul). În afară de lichidele propriu-zise, se vor consuma cât mai multe fructe și legume, datorită pe de o parte rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine pe care le conțin, cât și datorită faptului că în organism ele cedează apa sub formă de efect retard, asigurând în mod constant și pe termen lung lichidul.

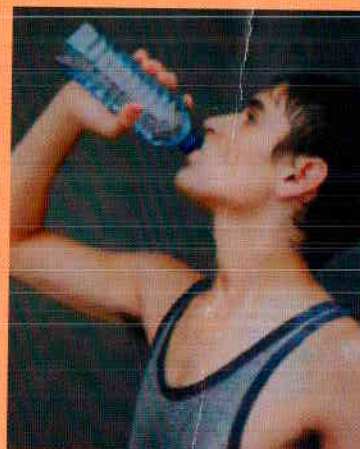


Consumând mai multe fructe și legume (mai ales crude) dispare senzația de sete continuă datorită efectului retard de eliberare a apei în țesuturi. În plus, aceste fructe și legume eliberează prin cosum un număr mic de calorii. Se mai pot consuma infuzii (ceaiuri) călduțe, ușor îndulcite cu zahăr sau îndulcitori artificiali, de mentă (nu în exces), de soc, de mușetel, de sunătoare și mai ales de urzici (taie senzația de sete), la temperatura camerei. Uneori alegerea acestor ceaiuri se poate face și în funcție de necesitățile terapeutice.



Infuziile de plante se prepară cu o linguriță de plantă la o cană cu apă. Alimentația trebuie să fie variată și judicios întocmită, în sensul valorii calorice a alimentelor, în ideea de a se consuma numai acele produse cu valoare calorică mică.

În plus, trebuie luate măsuri de protecție împotriva soarelui (se va merge pe la umbră, cu capul acoperit, circulația va fi limitată în intervalul orar 12-15). În acest interval nu se vor face expuneri la soare (plajă), se vor alege în mod judicios hainele, care trebuie să aibă o culoare albă (deschisă), să fie subțiri și aerate.



Autoritățile sanitare recomandă evitarea expunerii la soare și folosirea de mijloace de protecție, cum ar fi pălării, umbrele, ochelari de soare și îmbrăcăminte din țesături naturale, în culori deschise. De asemenea, trebuie crescut consumul de lichide la doi-patru litri pe zi, iar alimentația să fie săracă în grăsimi. În agricultură, pe șantierul de construcții, în halele industriale care nu au posibilitatea asigurării unor condiții de microclimat corespunzătoare, activitatea se va desfășura dimineața și seara.