

Recomandări pentru zilele cu temperaturi extreme. Ce este bine să facem și ce trebuie să evităm

By Dana Andrei - 13/08/2024



- **Informații utile pentru argeșeni!**

Județul nostru se află în continuare sub avertizare de caniculă.

Potrivit meteorologilor valul de căldură va continua să se intensifice, temperaturi maxime vor ajunge și până la 39 și 40 de grade iar disconfortul termic va fi deosebit de accentuat.

În acest context amintim sfaturile medicilor adresate populației pe timpul caniculei. Iată care sunt :

- este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară
- senzația de sete. Este necesar un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- NU trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- trebuie evitate băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- pe parcursul zilei este bine să facem dușuri calde, fără a ne șterge de apă, i
- dacă aveți aer condiționat, aparatul trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- persoanele care nu au aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, trebuie să petreacă 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (spații publice, farmacii, biserică, magazine).
- plecările între orele amiezii trebuie evitate dar în cazul în care sunt necesare trebuie să folosiți o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.
- evitați pe cât posibil activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc) și aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în aceste perioade de caniculă, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.

Foto descriptiv

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/atentie-lucreaza-drumurile-judetene-182480/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/recomandarile-medicilor-zilele-temperaturi-extreme-este-bine-facem-trebuie-evitam-182621/>