

Sfaturi de sezon de la Direcția de Sănătate Publică

Evitați efectele caniculei

Temperaturile ridicate, caracteristice verii, pot influența negativ starea de sănătate a populației, în special a copiilor, vârstnicilor, persoanelor cu dizabilități, boli cronice, persoanelor care desfășoară activități profesionale în aer liber etc. Efectele caniculei pot fi prevenite respectând câteva reguli simple.

Conform Direcției de Sănătate Publică (DSP) Bihor, când este caniculă se recomandă evitarea ieșirilor și activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) între orele 11.00-18.00. „Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara. Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă. Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min. Lichidele nu trebuie bătute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușetel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite. Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele, precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului (o doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă). Evitați sau măcar limitați



Canicula poate afecta serios sănătatea

consumul de grăsimi și dulciuri concentrate. Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de apărare a organismului împotriva căldurii. Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice. Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii. În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apălați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera. Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 °C.

Nu uitați copiii în autoturisme!

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). Limitați creșterea temperaturii în locuințe ținând ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura

exterioară este superioară celei din locuință. Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile; deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință. Stingeți lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia și închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie. Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11.00-18.00, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni, cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare. Dacă ați făcut insolotație, aveți nevoie de săruri minerale pe care le puteți asigura prin consumul de supe de legume și sucuri de fructe. Se mai recomandă alimente cu aport mare de potasiu și magneziu, cum ar fi: bananele, penele galben, linte, cartofii, mazărea, fasolea boabe și soia. Evitați expunerea la soare câteva zile, utilizați produse pentru calmarea arsurilor solare, iar dacă simptomele se agravează sau se prelungesc, consultați medicul. Cei care muncesc, trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi: astfel, angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă sala-

riaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37 de grade C cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu se pot realiza aceste condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată. Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită. Nu lăsați copiii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare. Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate. Evitați deplasările pe distanțe lungi, în mașini fără climatizare” se afirmă într-un comunicat al DSP Bihor.

■ R.C.

Duminică, 24 iunie Nașterea Sf. Ioan Botezătorul (Sânzienele)

Duminică, 24 iunie, este ziua nașterii Sfântului Ioan Botezătorul. S-a născut în localitatea Orini, fiind supranumit „Înainte-mergătorul”, pentru că a anunțat și pregătit venirea Mântuitorului. Mărturiile păstrate până în zilele noastre arată că preotul Zaharia și soția lui, Elisabeta, ajunseseră la bătrânețe și nu au avut copii.

La poporul evreu, acest fapt era considerat ca un mare blestem din partea lui Dumnezeu. Preoții spun că în vremea împăratului Irod, în timpul săptămânii, când era de rând la templu, Zaharia a intrat să tămâieze. Pe când tot poporul era afară și se ruga, i s-a arătat îngerul Domnului stând de-a dreapta altarului tămâierii. Acesta l-a înștiințat că i-au fost ascultate rugăciunile și că Dumnezeu le va da un copil, căruia trebuie să-i pună numele Ioan (în ebraică, Iohanan înseamnă Dumnezeu s-a milostiv - n.r.). Pentru că a fost neîncrezător în vestea adusă de Arhanghelul Gavriil, Zaharia a rămas mut până în ziua în care s-au împlinit acestea. Când a crescut, Ioan a plecat să trăiască în deșert, unde se hrănea cu miere sălbatică și lăcuste și se îmbrăca cu haine din păr de cămilă.

■ L.I.



Flash rutier Accident grav lângă Miersig

Un bărbat de 51 de ani, din Tinca, a fost accidentat grav de un autoturism în timp ce traversa neregulamentar carosabilul, imediat după ce a fost implicat într-un eveniment rutier, în timp ce conducea fără permis.

Accidentul a avut loc miercuri, 20 iunie, la ora 18.08, pe drumul județean 792/A, în afara localității Miersig. Un bărbat de 51 de ani, din comuna Tinca, județul Bihor, în timp ce conducea înspre DN79 un autoturism, fără a poseda permis de conducere pentru nicio categorie de autovehicule, a pierdut controlul asupra direcției de deplasare, iar autoturismul condus de acesta a părăsit partea carosabilă și a intrat în șanțul din partea dreaptă a direcției sale de deplasare.

După evenimentul rutier, conducătorul autoturismului a coborât din autoturism și s-a angajat în traversarea carosabilului prin loc nepermis și fără să se asigure, fiind accidentat de un autoturism condus regulamentar, de o femeie de 57 de ani, din comuna Tinca.

În urma accidentului rutier, bărbatul de 51 de ani a suferit multiple leziuni, pentru îngrijirea cărora a fost internat în spital.

În cauză a fost întocmit dosar penal, iar poliștii rutieri continuă cercetările. ■

■ R.C.

Nunta de aur

Cupluri premiate de municipalitatea orădeană

Sala festivă „Traian Moșoiu” a Primăriei Oradea a găzduit joi, 21 iunie, cea de-a treia festivitate de premiere din anul 2018 a familiilor care au împlinit 50 de ani de căsătorie neîntreruptă și care au domiciliul în municipiul Oradea.

Cu această ocazie au fost invitate 49 familii care și-au sărbătorit „Nunta de Aur”, care au fost felicitate de viceprimarul Mircea Mălan prin acordarea unei diplome de fidelitate, în-

soțită de un premiu în bani în cuantum de 500 lei.

„Mă bucur să iau parte azi la acest eveniment, în cadrul căruia ne arătăm respectul și prețuirea pentru orădenii care, vreme de jumătate de veac, au trecut peste toate și au rămas împreună ca soț și soție. Gestul nostru de recunoștință e unul în primul rând simbolic, iar ceea ce dumneavoastră reprezentați pentru generațiile mai tinere trebuie mereu apreciat și scos în evidență. Dumneavoastră ne sunteți modele

de dragoste, de respect, într-o lume în care totul pare construit și simțit doar pentru o durată scurtă. Acest eveniment este un moment emoționant și pentru noi. În numele tuturor celor care lucrează în această instituție, în numele primarului Ilie Bolojan și al meu personal, vă mulțumesc pentru tot ceea ce ați făcut pentru acest oraș. Vă dorim multă sănătate și toate cele bune! Doamne ajută!”, a spus viceprimarul Mircea Mălan. Primăria Oradea reamintește

cetățenilor municipiului Oradea că, în conformitate cu HCL nr. 867/2005, se acordă un premiu în bani în valoare de 1.000 lei persoanelor care au împlinit venerabila vârstă de 100 de ani și au domiciliul în municipiu. Compartimentul de Stare Civilă primește în continuare cereri la camera 12, parter, în clădirea Primăriei. Informații suplimentare se pot obține la numărul de telefon 0259/408.824.

■ R.C.