



19.06.2026

COMUNICAT DE PRESĂ

Având în vedere temperaturile atmosferice mai ridicate prognozate pentru perioada următoarelor zile, dar și posibilitatea apariției de perioade caniculare pe parcursul verii, vă solicităm sprijinul pentru transmiterea către populație a următoarelor informații și recomandări pentru prevenirea efectelor nedorite ale temperaturilor ridicate asupra sănătății.

Canicula reprezintă o creștere a temperaturii zilnice cu peste 10 °C față de media zonei și constituie o cauză importantă de îmbolnăvire și deces, mai ales în regiunile cu umiditate ridicată. Pe lângă efectele directe ale căldurii, aceasta favorizează poluarea atmosferică, apariția fenomenelor extreme (secetă, tornade) și creșterea riscului de transmitere a unor boli infecțioase (prin intermediul vectorilor - insecte/rozătoare, prin apă/alimente în caz de contaminare). Căldura este mai greu de suportat la începutul perioadelor de caniculă, în timpul zilelor și nopților consecutive foarte calde, în condiții de umiditate ridicată, lipsă de vânt și poluare. Temperaturile extreme supun organismul unui stres puternic, putând provoca deshidratare severă, agravarea bolilor cronice și apariția atacului de căldură.

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ

- 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. Alte alternative foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușețel, sunătoare, urzici, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcitate sau o doză de iaurt, care produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.
- 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, energizante) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- 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.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră. În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați 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 grade Celsius.
- Limitați creșterea temperaturii în locuințe:
 - închideți 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 lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia;
 - închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.
- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) între orele 11-18.
 - Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul în spații prevăzute cu aer condiționat (magazine, spații publice, farmacii, centre de prim ajutor organizate în perioadele cu caniculă)
 - Dacă este necesar să ieșiți, 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.
 - Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă.
 - Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate. Persoanele cele mai vulnerabile la efectele caniculei asupra organismului sunt copiii, vârstnicii și bolnavii cronici. Asigurați-vă ca sunt bine!
 - Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
 - Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.
 - Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în încăperi insuficient ventilate sau în mașini expuse la soare.
 - Evitați deplasările pe distanțe lungi cu copiii, în mașinile fără posibilități de climatizare.
 - Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul.
 - Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. Utilizați produse de protecție solară cu factor de protecție adecvat. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
 - Cei care muncesc trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Astfel angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților 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 °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 este posibilă realizarea acestor condiții, se va stabili reducerea programului zilei de lucru, eşalonarea acestuia 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.

În cazul în care unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, primul ajutor ce i se poate acorda constă în:

- ❖ aducerea și așezarea persoanei într-un loc umbrit și răcoros, stropirea cu apă rece;

- ❖ favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienului, slăbirea nodului cravatei etc.;
- ❖ administrarea de lichide - doar dacă persoana este conștientă (!)
- ❖ solicitarea ajutorului medical în caz de nevoie prin apelarea numărului de urgență 112.

Puncte de prim ajutor și puncte de distribuire a apei potabile

Autoritățile administrației publice locale au comunicat instituției noastre punctele de prim ajutor pentru persoanele afectate de caniculă și puncte de distribuire a apei potabile care **vor fi funcționale în caz de temperaturi de 35 grade Celsius sau mai mult**. Locațiile acestor puncte, în fiecare localitate, sunt următoarele:

Puncte de prim-ajutor pentru persoanele afectate de caniculă

Nr. Crt.	Localitatea	Locația	Adresa	Orar funcționare
1	ORADEA	Piața Rogerius	Oradea, B-dul Corneliu Coposu, nr. 29/A	10.00-18.00
		Piața Decebal	Oradea, Str. Menomurot, nr. 33/A	10.00-18.00
		Piața Cetate	Oradea, Piața Emanuil Gojdu, nr. 21	10.00-18.00
		Piața Unirii	Piața Unirii - Parc	10.00-18.00
2	MARGHITA	Primăria municipiului Marghita	Marghita, str. Republicii, nr. 1	luni - vineri: 08.00-16.15
3	BEIUȘ	Primăria Municipiului Beiuș (Holul Mare)	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 14-16	luni - vineri: 10.00-16.00
4	SALONTA	Primăria Municipiului Salonta	Salonta, str. Republicii, nr. 1	08.00-16.00
5	ALEȘD	Spitalul Orașenesc Aleșd	Aleșd, str. 1 Decembrie, nr. 3	non-stop
	VALEA LUI MIHAI	Centrul de Permanență Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, str. Republicii, nr.54	zile lucrătoare 15.00-8.00 zile nelucrătoare 8.00-8.00
7	ȘTEI	În fața Primăriei orașului Ștei, lângă calea de acces în Piața Agroalimentară Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B	08.00-16.00
8	SĂCUENI	Ambulator medical	Săcueni, str. Libertății, nr. 2	11.00-16.00 (după caz se prelungește în funcție de durata căldurii)

Puncte de distribuire a apei potabile

NR. CRT.	LOCALITATEA	LOCAȚIA	ADRESA
1	MARGHITA	S.C. Aloe Farm S.R. L.	Marghita, str. I.L. Caragiale, nr. 1
		S.C. Aloe Farm S.R. L.	Marghita, str. Eroilor, nr. 3
		S.C. Farmastar S.R.L.	Marghita str, Republicii, nr. 31
		S.C. Catena S.R.L.	Marghita, str. Crinului, nr. 24
		S.C. Catena S.R.L.	Marghita, str. Eroilor, nr. 6
2	BEIUȘ	Primăria Municipiului Beiuș (Holul Mare)	Beiuș, str. Samuil Vulcan, nr. 14-16
3	SALONTA	Primăria Municipiului Salonta	Salonta, str. Republicii, nr. 1
4	ALEȘD	Primăria orașului Aleșd	Aleșd, str. Bobâlna, nr. 3
5	VALEA LUI MIHAI	Primăria orașului Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Calea Revoluției, nr. 2
6	ȘTEI	În fața Primăriei orașului Ștei, lângă calea de acces în Piața Agroalimentară Ștei	Ștei, str. A. Mureșanu, nr. 4B
7	SĂCUENI	Centrul Cultural Săcueni ” Szabo Odzsa”	Săcueni, str. Libertății, nr. 18/A

**Director Executiv
Dr. Daniela Rahotă**