



FOAIE PAROHIALĂ

săptămâna 30 iunie - 6 iulie 2013

Parohia „Sfântul Gheorghe”

Oradea, str. Louis Pasteur, 26

www.parohiasfantulgheorghe.ro

Pr. Olimpiu: 0722/450.013; Pr. Ioan: 0762/698.455; Pr. Ionuț: 0766/250.417

Sfântul Maslu

marți, 2 iulie 2013, ora 18.00

Direcția de Sănătate Publică - BIHOR

Recomandări pentru prevenirea și combaterea efectelor caniculei asupra stării de sănătate:

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 băute 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.

* 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.

* Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi și dulciuri concentrate.

* Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.

* Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, lucru la câmp, munci mai grele) între orele 11-18. 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.

Cu ocazia aniversării zilei dumneavoastră de naștere: **Ioan Crăciun, Emil Pop, Agneta Olah și Gabriela Huza**, în numele comunității Parohiei Greco-Catolice „Sfântul Gheorghe”, vă dorim sănătate, fericire și bucurii. Preoții parohiei vor celebra o Sfântă Liturghie, în ziua aniversării.

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 pentru hidratarea continuă a organismului.

- * Faceți cât mai des dușuri cu apă caldă. Puteți utiliza și spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.

- * Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-18, când razele soarelui sunt foarte puternice. Chiar și persoanele sănătoase trebuie să respecte această recomandare.

- * La plajă trebuie asigurată protecția capului, a ochilor, a buzelor.

- * În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni, inclusiv ale pielii, cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.

- * Persoanele cu afecțiuni cronice trebuie să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic.

- * Dacă ați făcut insolație, 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, pepenele 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.

- * Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

- * Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

- * 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 grade Celsius. Dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine).

- * Folosiți draperii sau jaluzele în camerele expuse soarelui. Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință (aproximativ până la lăsarea serii). Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer care scad temperatura interioară a locuinței. Stingeti lumina artificială sau scădeți intensitatea acesteia. Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

- * Părinților li se recomandă să nu lase copiii în interiorul vehiculelor parcate la soare și să evite drumurile pe distanțe lungi cu aceștia, ca pasageri, în mașinile fără climatizare.

- * La apariția primelor semne de îmbolnăvire adresați-vă medicului iar în cazuri de urgență apălați **Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112**.

Dr. Daniela Rahotă Director executiv