



# CANICULA

## Înainte de caniculă

- Verifică funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat.
- Izolează ferestrele.
- Montează temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- Acoperă ferestrele în care bate soarele dimineața sau după amiaza cu draperii, jaluzele, obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80%.

## În timpul caniculei

- Rămâi în casă și limitează expunerea la soare.
- Petrece cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum bibliotecile, școli, teatre, centre comerciale, etc.
- Mâncă regulat, echilibrat și ușor.
- Evită utilizarea sării.
- Bea multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor, de aceea trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitează consumul de băuturi alcoolice.
- Poartă haine ușoare, răcoroase, colorate deschise care acoperă cât mai mult pielea.
- Protejează-ți fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi.
- Nu lăsa niciodată copiii sau animalele singure în autovehicule închise.
- Evită muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei.
- Utilizează un sistem de contact permanent cu o altă persoană și ia pauze frecvente.

## După caniculă

- Canicula asociată cu seceta (lipsa de precipitații) poate afecta regiuni foarte mari și un număr ridicat de oameni.
- Ea creează condiții pentru manifestarea altor pericole precum incendii, viituri și alunecări de teren.



# CANICULA

## Informații medicale utile

În condiții de caniculă se pot declanșa diferite afecțiuni. Iată câteva dintre acestea, simptomele lor și cum puteți acorda primul ajutor:

**ARSURI** – simptome:

- Înroșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, durere de cap.

**PRIM AJUTOR**

- Fă un duș, folosind săpun pentru curățarea porilor. Folosește îmbrăcăminte uscată, curată și consultă un medic.

**CRAMPE** - simptome:

- Spasme dureroase, de obicei în mușchii de la picioare și cei abdominali;
- Transpirație greoaie

**PRIM AJUTOR**

- Du victima într-o încăperă răcoroasă.
- Masează-i ușor mușchii afectați pentru a dispărea spasmele.
- Da-i să bea câte o jumătate de pahar de apă rece la fiecare 15 minute (fără cafeină sau alcool).
- Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

**EPUIZARE** - simptome:

- Transpirație greoaie dar pielea poate rămâne rece, palidă sau roșlică.
- Puls slab. Este posibil ca temperatura corpului să fie normală, dar să înceapă să crească.

Sunt posibile stări de leșin, amețală, vomă, oboseală sau dureri de cap.

**PRIM AJUTOR**

Așezează victima culcată într-un spațiu răcoros, scoate-i hainele și pune-i haine răcoase și umede.

Du victima într-un spațiu cu aer condiționat.

Dacă victima este conștientă dă-i să bea apă. Asigură-te că o bea în înghițituri mici. Da-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece la fiecare 15 minute. Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

Dacă victima începe să vomite solicită imediat ajutor medical.

**ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUAȚIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ):** simptome

Temperatura corpului foarte mare.

Piele, fierbinte, roșie și uscată, puls rapid și slab.

Respirație rapidă. Posibil, în stare de inconștiență.

**PRIM AJUTOR**

Întârzierea poate fi fatală.

Mută victima într-un spațiu răcoros și scoate-i hainele.

Introdu-o într-o cadă cu apă rece sau udă-i corpul cu cârpe reci.

Urmărește dacă sunt probleme de respirație.

Folosește aerul condiționat.

**RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA IMPACTULUI NEGATIV AL  
TEMPERATURILOR CRESCUTE  
ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI**

**A. RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ:**

- evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar 11<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> și utilizați creme de protecție pentru zonele expuse razelor solare;
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5<sup>0</sup> Celsius mai mică decât temperatura ambientală;
- nu folosiți ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32<sup>0</sup> Celsius;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă petreceți, zilnic, 2 - 3 ore în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- pe parcursul zilei faceți dușuri cu apă caldă, fără a vă șterge de apă;
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- beți zilnic cel puțin 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de adaptare a organismului la căldură;
- evitați consumul băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, pepene roșu, prune, castraveți, roșii, etc.) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- consumul unei doze de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- evitați desfășurarea, în exterior, a activităților care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit, construcții, etc.) și, eventual, desfășurați-le în intervalele orare cu temperaturi mai scăzute;
- evitați consumul alimentelor fierbinți sau greu digerabile;
- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) și oferiți-le lichide, în mod regulat, chiar dacă nu le solicită;
- păstrați contactul permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate;
- evitați scăldatul în locuri neamenajate (râuri, lacuri, iazuri etc.) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc.).

**B. RECOMANDĂRI PENTRU LIMITAREA CREȘTERII TEMPERATURII ÎN  
LOCUINTE:**

- închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;

- țineți ferestrele închise pe toată perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, pentru a provoca curenți de aer care să favorizeze ventilarea încăperilor;
- stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

### **C. RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE CARE APARTIN UNOR GRUPURI VULNERABILE:**

#### **1. Recomandări pentru sugari și copiii mici:**

- asigurați un ambient ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- nu modificați regimul de alimentație al copilului prin introducerea de alimente noi în aceasta perioadă;
- asigurați hidratarea corespunzătoare a copiilor; în cazul sugarilor, mamă va alăpta ori de câte ori sugarul solicită;
- îmbrăcați copiii lejer, cu hăinuțe din materiale naturale;
- copilul va fi scos din casă numai în afara perioadelor caniculare din zi și, obligatoriu, asigurați protecția capului acestuia cu o pălărie cu boruri mari;
- evitați expunerea directă la soare a copiilor cu vârsta sub 6 luni;
- evitați plimbările în intervalul orar 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>; pentru plimbare alegeți zonele cu umbră;
- acordați copiilor apă plată, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate;
- mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți; acestea vor evita consumul de cafea și alcool și vor avea grijă să mențină o igienă riguroasă a sânelui, la fel și cea generală;
- la cel mai mic semn de suferință al copilului sau al mamei, prezentați-vă la medicul de familie pentru a se decide conduita terapeutică;
- acordați atenție deosebită condițiilor de igienă, atât pentru copil cât și pentru mamă. Copilul va purta haine și/sau scutece curate și uscate, iar mama se va îngriji de igiena riguroasă a pielii acestuia. În acest sens, îmbăiați copilul cel puțin o dată pe zi și, obligatoriu, seara la culcare. În restul timpului copilului i se va face toaleta locală sau ori de câte ori este nevoie;
- copiii preșcolari li se vor face dușuri cu apă la temperatura camerei;
- frecvența locurilor de joacă amplasate doar la umbră, în afara orelor de caniculă și protejați capul, fața și gâtul copiilor cu pălării cu boruri largi.

## **2. Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice:**

- asigurați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- hidratați-vă corespunzător cu apă plată, ceai slab îndulcit sau sucuri naturale de fructe făcute în casă și fără adaos de conservanți;
- utilizați o alimentație bazată, predominant, pe legume și fructe proaspete;
- consumați numai alimente proaspete, achiziționate din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale pentru păstrarea alimentelor. Evitați consumul alimentelor cu risc de perisabilitate;
- se recomandă evitarea consumului de alcool și cafea în timpul caniculei;
- evitați circulația pe stradă, în perioadele de vârf ale caniculei sau, dacă deplasarea este absolut necesară, folosiți îmbrăcăminte ușoară, din materiale naturale și purtați pe cap o pălărie de protecție;
- persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este util ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice: cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, mentale să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- mențineți cu rigurozitate igiena personală, prin efectuarea a câte 3 - 4 dușuri / zi.
- utilizați un echipament corespunzător din materiale naturale și protejați-vă capul de efectele căldurii excesive.

## **D. RECOMANDĂRI PENTRU SITUAȚIILE DE COD ROCU**

- reduceți deplasările la cele esențiale;
- nu vă deplasați în intervalul orar 11<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>;
- consumați lichide în cantitate de 2 - 4 litri/zi;
- nu consumați alcool;
- în cazul afecțiunilor cronice, aflate sub tratament medicamentos, administrați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- nu scoateți afară copiii sub 3 ani decât dimineața, cel târziu până la ora 9<sup>00</sup> și seara, după ora 20<sup>00</sup>;
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.