

CANICULA

Recomandări de comportament

Canicula este perioada cu călduri excesive care durează peste 5 zile

- Temperaturile ridicate din zilele toride de vară pot afecta grav funcționarea organismului, având efecte negative atât asupra sănătății fizice, cât și asupra celei psihice.
- Cei mai vulnerabili la căldura sunt copiii și bătrânii, însă, fără o îngrijire corespunzătoare, oricine poate suferi de pe urma caniculei.
- Efectele caniculei asupra sănătății variază de la om la om și depind de starea generală a sănătății, greutatea corporală, vârstă, boli cronice (hipertensiune arterială, diabet, alcoolism, boli psihice, boli cardiace, pulmonare sau renale), etc.

Expunerea la canicula determină următoarele probleme de sănătate:

- **Edeme ale mâinilor și picioarelor**, care dispar după 1-2 zile de la încetarea expunerii la căldură;
- **Eruptii ale pielii**, sub forma unor mici puncte roșietice, ca rezultat al inflamației canalelor glandelor sudoripare. La nivelul pielii expuse direct razelor soarelui pot apărea arsuri.
- **Crampele musculare** sunt contractii involuntare, care dau senzația de durere ascuțită. Apar frecvent la nivelul abdomenului, brațelor, picioarelor.
- **Transpirații excesive, amețeli, oboseală**, greață, sete intensă, dureri de cap, senzația lipsei de aer, bătăi intense ale inimii;
- **Sincopa de caldura (amețeli)** apare ca urmare a fluxului insuficient de sânge la nivelul creierului, în special în momentul trecerii din poziția sezîndă în poziția ridicată;
- **Hiperpirexia** (temperatura corpului mai mare de 41 de grade) este cea mai severă complicație a expunerii la caniculă. Se asociază cu pierderea completă sau parțială a cunoștinței, puls rapid, senzația lipsei de aer, și necesită intervenție medicală imediată.
- **Insolația** apare la persoanele care se expun direct la soare o perioadă mai lungă și se manifestă prin dureri de cap, somnolență, greață, afectarea stării de conștiență.

SEMNIFICAȚIA AVERTIZĂRILOR LA CANICULĂ

 COD VERDE	< 35°C în intervalul orar 11.00-17.00
- nu sunt necesare măsuri specifice, sistem de veghe sezonieră	
 COD GALBEN	35-38°C în intervalul orar 11.00-17.00
- se instituie măsurile specifice de alertă	
 COD PORTOCALIU	35-40°C în intervalul orar 11.00-17.00
- se instituie măsurile moderate de mobilizare	
 COD ROȘU	> 40°C în intervalul orar 11.00 - 17.00
- se instituie măsurile de mobilizare maximă	



LA APARIȚIA SEMNELOR DE INSOLAȚIE :
FEBRĂ, DURERI DE CAP, AMEȚELI, DEREGLAREA RESPIRAȚIEI, MĂRIREA FRECVENȚEI BĂȚAILOR DE INIMĂ Ș.A.

IMEDIAT CEREȚI AJUTOR MEDICAL

RECOMANDĂRI PENTRU ADULȚI

- Evitați expunerea prelungită la soare între orele 11.00 – 18.00.
- Purtați pălării de soare, haine cu mâneca lungă, din fibre naturale, de culori deschise.
- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă, ceai, sucuri naturale din fructe sau legume).
- Evitați cafeaua, alcoolul, inclusiv berea, băuturile fierbinți.
- Consumați cât mai multe fructe și legume în stare crudă, ca fiind o sursă importantă de vitamine și substanțe minerale importante organismului în timpul caniculei, de asemenea, dispare senzația de sete continuă, datorită efectului treptat de eliberare a apei din produsele vegetale.
- Evitați alimentele cu conținut sporit de grăsimi, sare, zahăr, de asemenea evitați bucatele prăjite, afumate, semifabricatele, fast-food.
- Evitați eforturile fizice susținute în perioada zilei, când temperatura atinge valorile maxime.
- Faceți duș de 2-3 ori pe zi cu apă la temperatura moderată.

ÎN LOCUINȚĂ

- Reglați aparatul pentru aerul condiționat, astfel, încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura din exterior.
- Ventilatoarele nu trebuie folosite, dacă temperatura aerului depășește 32 grade C.
- Ferestrele expuse la soare trebuie închise, acoperite cu jaluzelele sau draperii în perioadă, când temperatura exterioară este mai mare decât cea din locuință.
- Mențineți lumina artificială la intensitate scăzută și utilizați aparatele electrocasnice pentru perioade mai scurte, astfel evitați supraîncălzire locuinței.

RECOMANDĂRI PENTRU PARINȚI

- Dați-i copilului să bea cât mai des lichide proaspete, chiar dacă acesta nu le cere.
- Niciodată nu lăsați copilul fără supraveghere, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate.
- Evitați deplasările la distanțe mari, iar în cazuri inevitabile—faceți rezervă suficientă de apă potabilă.
- Evitați plimbările copilului sub 1 an în perioada de caniculă.
- Nu se recomandă scăldatul în apă rece.
- Îmbrăcămintea copilului trebuie să fie din fibre naturale, de culoare deschisă
- În instituțiile pentru copii, activitățile se vor organiza în pavilioane, evitând acțiunea directă a radiației solare.

