



## SIMPTOMELE HIPERTERMIEI:

### Extenuarea termică

piele uscată și fierbinte aspect palid al pielii, amețeli și/sau dureri de cap, transpirație excesivă, puls accelerat, sete intensă, scăderea tensiunii arteriale

### Șocul caloric

pielea este hiperemiată, inconștiență sau dezorientare mentală, urina închisă la culoare, temperatura corpului peste 39,4°C, dureri musculare



## SEMNIFICAȚIA AVERTIZĂRIILOR 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

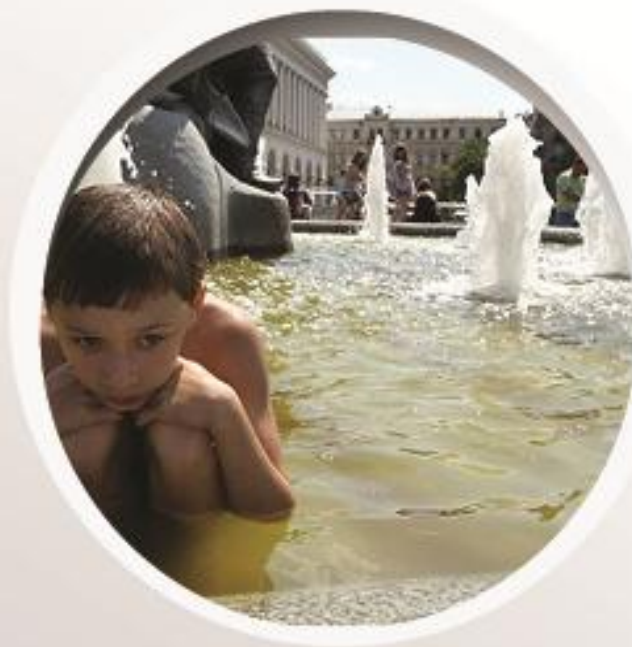
- se instituie măsurile moderate de mobilizare



**COD ROȘU**

> 40°C în intervalul orar  
11.00 – 17.00

- se instituie măsurile de mobilizare maximă



## COPIII ȘI CANICULA

informații pentru părinți și îngrijitori

Material informațional editat cu suportul

**unicef**  
Se distribuie gratuit

Centrul Național  
de Sănătate Publică





**CANICULA**  
este perioada  
cu călduri  
excesive  
care durează  
peste 5 zile

Canicula este unul dintre subiectele "fierbinți" ale verii, care tot mai frecvent se înregistrează în Europa, inclusiv și în Republica Moldova..

Expunerea pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice reprezintă o agresiune pentru organismul uman, care astfel este expus unui risc de deshidratare severă, șoc termic. Din cauza temperaturilor înalte, de peste 32°C, se intensifică semnificativ transpirația. Odată cu apa, organismul mai pierde săruri minerale și vitamine, fapt ce poate avea consecințe negative.

Insolația, este cunoscută drept una dintre cele mai periculoase stări provocate de căldură și reprezintă o situație de urgență în care viața persoanei afectate este pusă în pericol.

Dacă nu se întreprind măsuri corecte și la timp, insolația poate cauza hipertermie.

## CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND CORPUL SE SUPRAINCALZEȘTE ?

### Hipertermie moderată:

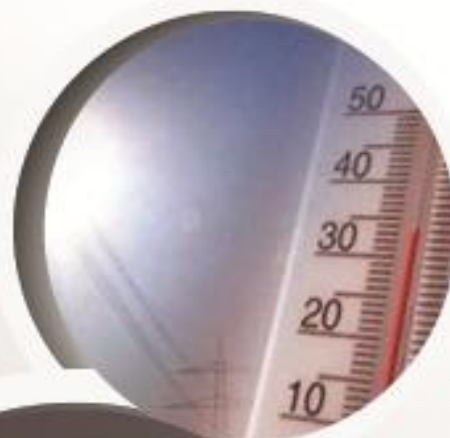
40–41,1 °C, apare greață, vărsături, ameteală

### Hipertermie severă:

41,1–45 °C, apar afecțiuni cerebrale grave

### Hipertermie profundă:

peste 48,9 °C, apare rigiditate musculară, comă, moarte



## Pentru prevenirea insolației

- în timpul plimbărilor la aer copiii trebuie să poarte pălării de soare sau chipiuri;
- îmbrăcămintea trebuie să fie din țesături naturale, ușoară, de culoare deschisă, să stea liber pe corp;
- copiilor li se vor propune lichide, chiar dacă ei nu cer (în special în timpul plimbărilor);
- pe parcursul zilei copiilor li se vor oferi supe de legume, compoturi, sucuri de fructe care asigură necesarul de lichid, săruri minerale, vitamine;
- se recomandă ca în meniu să fie incluse alimente cu aport mare de potasiu și magneziu: struguri, pepene roșu sau galben, linte, mazăre, fasole, soie etc.,
- copiii nu trebuie lăsați fără supraveghere nici pentru un timp scurt,
- sunt binevenite dușurile sau băile pentru picioare cu apă de temperatura camerei și nu se recomandă scăldatul în apă rece.