**ANUNȚ DE INTERES PUBLIC**

RECOMANDÃRI PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CANICULARE

Recomandãri generale pentru **populaţie**

* Evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18;
* Dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
* Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depăseste 32 grade Celsius;
* Dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţa, petreceţi 2-3 ore zilnic în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (cinematografe, spaţii publice, magazine);
* Purtaţi pălării de soare, haine lejere din fibre naturale, de culori deschise;
* Evitaţi activităţile în exterior care necesitã un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc);
* Beţi zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete.
* Nu consumaţi alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizează deshidratarea
* Evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
* Consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castraveţi, roşii) deoarece acestea conţin o mare cantitate de apă.

Recomandãri pentru prevenirea apariţiei de îmbolnãviri în rândul **copiilor:**

* Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de cãldurã, umiditate excesivã şi curenţi de aer;
* Copilul va fi îmbrãcat lejer, cu hãinuţe din materiale textile comode;
* Copilul nu va fi scos din casã decât în afara perioadelor caniculare din zi, şi obligatoriu cu capul acoperit;
* Copiii vor primi apa platã sau apã cu proprietãti organoleptice corespunzãtoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete şi foarte bine spãlate;
* La cel mai mic semn de suferinta al copilului, prezentaţi-vă la medicul de familie care va decide conduita terapeutica.

Recomandari pentru persoanele **vârstnice şi cu afecţiuni cronice**

* Creearea unui ambient care sã nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
* Hidratare corespunzãtoare cu apã platã sau apã cu proprietãţi organoleptice corespunzãtoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe facute în casã fãrã adaus de conservanţi;
* Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalaţii frigorifice funcţionale de pãstrare a alimentelor.
* Se va evita circulaţia în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacã este absolut necesar se va folosi îmbracaminte uşoarã şi pãlãriuţã de protectie pe cap
* Persoanele care suferã de anumite afecţiuni îşi vor continua tratamentul conform indicaţiilor medicului.
* Dacă aţi rămas sfără medicamente, mergeţi să le achiziţionaţi în afara perioadelor caniculare, de preferabil dimineaţa

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL **LIPOTIMIEI (LEŞINULUI)**

Lipotimia reprezintă pierderea reversibilă a cunoştinţei, de scurtă durată (secunde, minute). Apare ca urmare a scăderii oxigenării cerebrale, în condiţiile staţionării prelungite în ortostatism (în picioare), aglomeraţie, încăperi aglomerate şi neaerisite. Mai poate apărea în condiţii de stres psihic, în suprasolicitări, insolaţii, hipoglicemii, etc.

**Măsuri de prim ajutor:**

* dacă este posibil, prinde-ţi victima în braţe, pentru a nu se lovi în cădere,
* aşezaţi-o în poziţia culcat, pe spate şi cu capul într-o parte;
* desfaceţi cravata, cămaşa la gât pentru a nu fi împiedicată respiraţia;
* ridicaţi membrele inferioare (picioarele) mai sus decât trunchiul (într-un unghi de 45 grade);
* stropiţi victima cu apă rece pe faţă;
* supravegheaţi-o până ce îşi recapătă conştienţa sau dacă această stare se prelungeşte, solicitaţi ajutor medical de urgenţă la 112.

PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE **INSOLAŢIE** (supraîncălzirea organismului)

Cauze:

* Aflarea de lunga durata sub razele solare pe timp de arsita.
* Temperatura inalta a mediului ambiant in combinare cu umiditatea ridicata.
* Aflarea intr-o incapere inchisa, unde temperatura aerului este inalta si aerisirea e insuficienta.
* Lucrul fizic greu intr-un mediu cald sau fierbinte, in deosebi, fiind imbracat in uniforma de serviciu ce predispune la incalzire

Simptome:

* dureri de cap si ameteli
* piele uscata si fierbinte
* respiratie sacadata
* puls accelerat
* temperatura foarte mare.

**Măsuri de prim ajutor:**

În prima fază:

* evacuarea victimei intr-o incapere racoroasa si bine aerisita
* stropirea cu apa rece, ventilarea
* se dau lichide de baut, mai bine apa minerala sau un pahar de apa rece cu 1 lingurita de sare de bucatarie.

În faza a doua:

* se dezbraca si se infasoara total intr-un cearsaf udat bine cu apa rece
* la cap se pune un servet cu apa rece sau chiar si o punga cu gheata
* se aplica comprese reci la gat, subsuori si in regiunea inghinala.
* In caz de voma – capul trebuie de intors pe o parte.

**Atenţie: Nu se aplica pungă cu gheaţă in regiunea inimii ! Scaderea foarte bruscă a temperaturii nu este indicată!**

**TRUCURI IMPOTRIVA CANICULEI**

* consumă multe lichide
* consumă săruri minerale (apă minerală)
* poartă haine adecvate, deschise la culoare şi protejeză-te de soare
* nu te suprasolicita
* caută locuri răcoroase/umbroase
* programeză-ţi activităţile din afara casei cu atenţie
* ai grijă de cei mai expuşi riscului
* foloseşte loţiuni de protecţie
* nu aştepta să ţi se facă sete

**CUM PUTEM SĂ LIMITĂM CREŞTEREA TEMPERATURII ÎN LOCUINŢE**

* Închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;
* Ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă
* Deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer
* Stingeţi sau scădeţi intensitatea luminii artificiale
* Închideţi orice aparat electrocasnic de care nu aveţi nevoie.

**CARE SUNT SEMNELE DUPĂ CARE NE DĂM SEAMA CĂ AM FOST AFECTAŢI DE CANICULĂ?**

Principalele simptome ce apar in urma caldurii excesive sunt: **starile de leşin, ametelile, greturile, durerile de cap, crampele musculare sau bătăile cardiace accelerate.**

**LICHIDE CARE TE RACORESC PE TIMP DE CANICULA**

* LIMONDA
* SOCATA
* CEAIUL DE MENTĂ , CEAIUL DE TEI CU LĂMÂIE
* SUC DE FRUCTE PROASPETE

**Este recomandat sa nu mancam sau sa bem alimente mai reci de 10 grade si mai calde de 30.**