

# ANUNȚ DE INTERES PUBLIC

## RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA INCIDENTELOR ÎN TIMPUL PERIOADELOR CANICULARE

### Recomandări generale pentru populație

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18;
- 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, petreceți 2-3 ore zilnic, în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere din fibre naturale, de culori deschise;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc);
- Beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acestea favorizează deshidratarea;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.

### Recomandări pentru prevenirea apariției de îmbolnăviri în rândul copiilor:

- Realizarea unui ambient cât mai normal, ferit de căldură, umiditate excesivă și curenți de aer;
- Copilul va fi îmbrăcat lejer, cu hăinuțe din materiale textile comode;
- Copilul nu va fi scos din casă decât în afara perioadelor caniculare din zi, și obligatoriu cu capul acoperit;
- Copiii vor primi apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai foarte slab îndulcit, fructele proaspete și foarte bine spălate;
- La cel mai mic semn de suferință al copilului, prezentați-vă la medicul de familie care va decide conduita terapeutică.

### Recomandări pentru persoanele vârstnice și cu afecțiuni cronice

- Crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaos de conservanți;
- Se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor;
- Se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar, se va folosi îmbrăcăminte ușoară și pălărie de protecție pe cap;
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului;
- Dacă ați rămas fără medicamente, mergeți să le achiziționați în afara perioadelor caniculare, preferabil dimineața.

Principalele simptome ce apar în urma căldurii excesive sunt: **stările de leșin, amețelile, grețurile, durerile de cap, crampele musculare sau bătăile cardiace accelerate.**

### PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL LIPOTIMIEI (LEȘINULUI)

Lipotimia reprezintă pierderea reversibilă a cunoștinței, de scurtă durată (secunde, minute). Apare ca urmare a scăderii oxigenării cerebrale, insolații, hipoglicemii în condițiile staționării prelungite în ortostatism (în picioare), aglomerație, încăperi aglomerate și neaerisite.

### **Măsuri de prim ajutor:**

- dacă este posibil, prindeți victima în brațe, pentru a nu se lovi în cădere;
- așezați-o în poziția lungit, pe spate și cu capul într-o parte;
- desfaceți cravata, cămașa la gât, pentru a nu fi împiedicată respirația;
- ridicați membrele inferioare (picioarele) mai sus decât trunchiul (într-un unghi de 45 grade);
- stropiți victima cu apă rece pe față;
- supravegheați-o până ce își recapătă cunoștința, sau dacă această stare se prelungește, solicitați ajutor medical de urgență la 112.

### **PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE INSOLAȚIE (supraîncălzirea organismului)**

Cauze:

- Aflarea de lungă durată sub razele solare pe timp de arșiță;
- Temperatura înaltă a mediului ambiant, în combinație cu umiditatea ridicată;
- Aflarea într-o încăpere închisă, unde temperatura aerului este înaltă și aerisirea e insuficientă;
- Lucrul fizic greu într-un mediu cald sau fierbinte, îndeosebi, fiind îmbrăcat în uniforma de serviciu, ce predispune la încălzire.

Simptome: dureri de cap și amețeli; piele uscată și fierbinte; respirație sacadată; puls accelerat; temperatura foarte mare.

#### **Măsuri de prim ajutor: În primă fază:**

- aducerea victimei într-o încăpere răcoroasă și bine aerisită;
- stropirea cu apă rece, ventilarea; se dau lichide de băut, de preferat apă minerală sau un pahar de apă rece cu 1 linguriță de sare de bucătărie.

#### **În faza a doua:**

- se dezbracă victima și se înfășoară total într-un cearșaf udat bine cu apă rece;
- la cap, se pune un șervet îmbibat în apă rece sau chiar și o pungă cu gheață;
- se aplică comprese reci la gât, subsuori și în regiunea inghinală;

**Atenție: Nu se aplică pungă cu gheață în regiunea inimii! Scăderea foarte bruscă a temperaturii nu este indicată!**

### **TRUCURI ÎMPOTRIVA CANICULEI**

- ✓ consumă multe lichide;
- ✓ consumă săruri minerale (apă minerală);
- ✓ poartă haine adecvate, deschise la culoare și protejează-te de soare;
- ✓ nu te suprasolicita;
- ✓ caută locuri răcoroase/umbroase;
- ✓ programează-ți activitățile din afara casei cu atenție;
- ✓ folosește loțiuni de protecție;
- ✓ nu aștepta să îți se facă sete.

### **CUM PUTEM SĂ LIMITĂM CREȘTEREA TEMPERATURII ÎN LOCUINȚE**

- ◆ Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- ◆ Țineți ferestrele închise, pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- ◆ Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer;
- ◆ Stingeti sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- ◆ Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.