

## 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
- ◆ Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale
- ◆ Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.



## CARE SUNT SEMNELE DUPĂ CARE NE DĂM SEAMA CĂ AM FOST AFECTAȚI DE CANICULĂ?

Principalele simptome ce apar în urma caldurii excesive sunt: **starile de leșin, 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.



MUNICIPIUL BUCUREȘTI  
P R I M Ă R I A  
S E C T O R U L U I

**POLIȚIA LOCALĂ**  
S E C T O R 1

**Telefonul Cetățeanului**

# 021/9540

disponibil 24 ore din 24

SEDIU: Str. Prometeu nr.26, Sector 1  
Centrală : 021 / 232.66.35  
Fax: 021 / 232.28.87

**BIROUL PREVENIRE SITUAȚII DE URGENȚĂ**

**VĂ INFORMEAZĂ**



# 1

## 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 locuința, 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, grădinarit, 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 apa 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 facute în casă fără adăugarea 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 sfără medicamente, mergeți să le achiziționați în afara perioadelor caniculare, de preferabil dimineața

### PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL LIPOTIMIEI (LEȘINULUI)

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

#### Măsuri de prim ajutor:

- dacă este posibil, prindeți victima în brațe, pentru a nu se lovi în cădere,
- așezați-o în poziția culcat, 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 conștiința sau dacă această stare se prelungește, solicitați ajutor medical de urgență la 112.

#### 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
- ✓ ai grijă de cei mai expuși riscului
- ✓ folosește loțiuni de protecție
- ✓ nu aștepta să ți se facă sete

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

Cauze:

- Aflarea de lungă durată sub razele solare pe timp de arși.
  - Temperatura înaltă a mediului ambiant în combinație cu umiditatea ridicată.
  - Aflarea într-o încăpere închisă, unde temperatura aerului este înaltă și aerisirea este insuficientă.
  - Lucrul fizic greu într-un mediu cald sau fierbinte, în deosebi, fiind îmbrăcat în uniforma de serviciu ce predispozează la încălzire
- Simptome:
- dureri de cap și amețeli
  - piele uscată și fierbinte
  - respirație sacadată
  - puls accelerat
  - temperatura foarte mare.

#### Măsuri de prim ajutor:

În prima fază:

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

În faza a doua:

- se dezbracă și se înfășoară total într-un cearsaf udat bine cu apă rece
- la cap se pune un servet cu apă rece sau chiar și o pungă cu gheață
- se aplică comprese reci la gât, subsoare și în regiunea inghinală.
- În caz de vomă – capul trebuie de întors pe o parte.

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