



RECOMANDĂRI PENTRU COPII

În intervalul orar 12-16 evitați expunerea la căldură (deplasări, joacă, plajă).

În cazul expunerii la soare (plajă) se recomandă:

1. Protejarea capului cu pălărie;
2. Consumul adecvat de lichide;
3. Protejarea pielii cu loțiuni cu factori de protecție UV pentru razele ultraviolete solare.

Nu lăsați copiii în interiorul autovehiculelor expuse la soare.

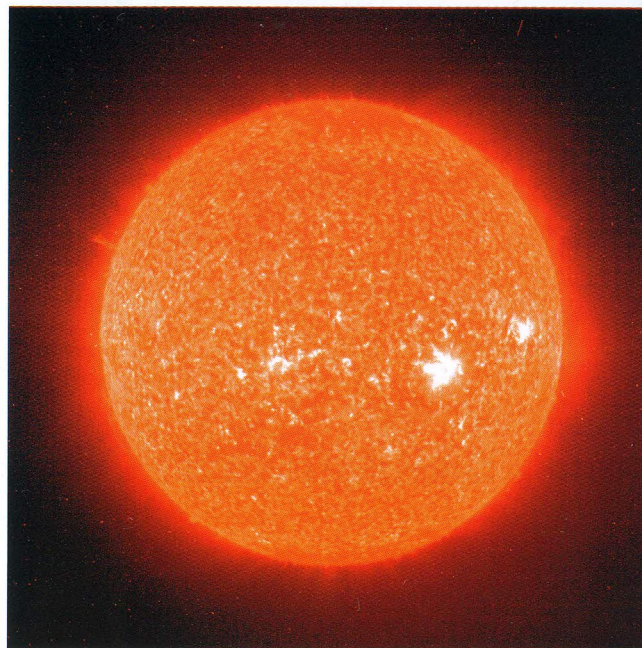
Evitați deplasările pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare.

RECOMANDĂRI PENTRU VÂRSTNICI

1. Evitați expunerile la soare și folosiți mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise). E important ca în deplasări să aveți la îndemână lichide (apă, sucuri);
2. Evitați deplasările în intervalul orar 12-16;
3. Evitați locurile aglomerate, neventilate unde pot apărea decompensări ale afecțiunilor cardiovasculare în condiții de temperaturi ridicate.

Dacă manifestările cauzate de caniculă se agravează sau se prelungesc este recomandată consultarea unui medic.

*Ministerul Sănătății Publice
atrage atenția că
respectarea acestor recomandări
poate reduce semnificativ
riscurile medicale cauzate de
temperaturi foarte înalte.*



**AUTORITATEA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
BISTRIȚA-NĂSĂUD**
str. Aleea Grănicerilor nr. 5
Tel.: 0263-232601, 0263-231592
fax: 0263-231137
e-mail: prosan@dspbn.elcom.ro

CANICULA O PROBLEMĂ A TUTUROR



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII PUBLICE
AUTORITATEA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
BISTRIȚA-NĂSĂUD**



MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

- TULBURĂRI DE RITM CARDIAC sau INFARCT MIOCARDIC ACUT;
- ȘOCUL CALORIC se manifestă prin: febră, tegumente uscate, pierderea cunoștinței;
- ȘOCUL HIPOVOLEMIC se manifestă prin tegumente reci și palide, tensiune arterială scăzută;
- CRAMPE MUSCULARE la nivelul brațelor, picioarelor;
- INSOMNIILE NEOBIȘNUTE pot fi cauzate și de scăderea melatoninei din creier. Ele conduc la apatie sau stare de nervozitate;
- Creșterea hormonilor tiroidieni poate fi influențată și de creșterea temperaturii, accentuând STAREA DE AGITAȚIE ȘI IRITABILITATE;
- Expunerea la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor bubite roșii, cunoscute sub denumirea de DERMATITĂ ACTINICĂ;
- OBOSEALĂ;
- STARE DE RĂU GENERAL.

PERSOANELE CU RISC CRESCUT

1. Vârstnici
2. Copii
3. Bolnavii cu afecțiuni cronice, în special cardiace și respiratorii
4. Femeile gravide.



LEGENDA DE CODURI DE CULORI PENTRU ATENȚIONĂRILE ȘI AVERTIZĂRILE METEOROLOGICE

ROȘU: Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate foarte mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă temperaturi peste 40°C, ger). Există risc de viituri majore.

PORTOCALIU: Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă temperaturi între 38-40°C, ger). Există risc de viituri pe râuri.

GALBEN: Fenomenele meteorologice prognozate (averse, descărcări electrice, intensificări de vânt, caniculă temperaturi între 35-38°C, răcirea vremii) sunt obișnuite pentru zona respectivă, dar temporar pot deveni periculoase pentru anumite activități. Există risc de creșteri de debite și niveluri.

VERDE: Nu sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase.



MĂSURI DE PREVENIRE A MANIFESTĂRIILOR ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Încetați orice del de activitate fizică pentru mai multe ore și să vă odihniți într-un loc răcoros dacă vă resimțiți în urma expunerii la căldură;

Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinărit etc.) în timpul orelor "calde" ale zilei, în special în intervalul 12-16;

Evitați expunerile la soare și folosiți mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise). E important ca în deplasări să aveți la îndemână lichide (apă, sucuri);

Beți multă apă sau sucuri de fructe (2-4 litri pe zi) pentru a vă rehidrata organismul;

Consumați alimente cu conținut redus de grăsimi;

Evitați consumul de alcool și excesul de cafea;

În încăperi: protejați ferestrele cu draperii în yonele expuse soarelui, păstrați ferestrele închise în timpul zilei, apelați la sisteme de ventilație sau aer condiționat;

Practicați activități sportive dimineața sau seara, astfel veți crește rezistența organismului la canicula de peste zi;

Dușurile frecvente cu apă la temperatură moderată vă ajută să faceți față căldurii;

Evitați efectuarea unor eforturi fizice susținute în perioada zilei în care temperatura atinge valorile maxime; activitatea din agricultură, șantiere de construcții, hale industriale, care nu au posibilitatea asigurării unor condiții de microclimat corespunzătoare, se va desfășura dimineața și seara și consumați cantități suficiente de lichide.