



COMPORTAREA ÎN CAZ DE CANICULĂ (TEMPERATURI RIDICATE)

ÎNAINTE DE CANICULĂ:

- ✓ Verificați funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat. Izolați ferestrele.
- ✓ Montați temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- ✓ Acoperiți ferestrele în care bate soarele dimineața sau după amiaza cu draperii, jaluzele, obloane. Acestea pot reduce căldura în casă cu până la 80%.

ÎN TIMPUL CANICULEI:

- ✓ Rămâneți în casă și limitați expunerea la soare.
- ✓ Ideal ar fi să locuiți la etaje inferioare în cazul în care nu aveți sistem de aer condiționat.
- ✓ Petreceți-vă cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, școli, teatre, centre comerciale etc.
- ✓ Mâncați regulat, echilibrat și ușor. Evitați utilizarea sării.
- ✓ Beți multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- ✓ Limitați consumul de băuturi alcoolice.
- ✓ Purtați haine ușoare, răcoroase, colorate deschise care acoperă cât mai mult pielea.
- ✓ Protejați-vă fața și capul putând o pălărie cu boruri largi.
- ✓ Nu lăsați niciodată copiii sau animalele singure în autovehicule închise.
- ✓ Evitați muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei. Utilizați un sistem de contact permanent cu o altă persoană și luați pauze frecvente.



În condiții de caniculă se pot declanșa diferite afecțiuni. Iată câteva dintre acestea, simptomele lor și cum puteți acorda primul ajutor:

| AFECȚIUNE | SIMPTOM | PRIM AJUTOR |
|---|--|---|
| ARSURI | înroșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, dureri de cap | Faceți duș, folosind săpun pentru curățarea porilor; Folosiți îmbrăcăminte uscată, curată și consultați un medic. |
| CRAMPE | spasme dureroase, de obicei în mușchii picioarelor și cei abdominali; transpirație greoaie | Duceți victima într-o încăpere răcoroasă; Masați ușor mușchii afectați, pentru ameliorarea spasmelor. Dați-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece, la fiecare 15 minute; Înterupeți administrarea lichidelor, dacă victima acuză stare de vomă. |
| EPUIZARE | transpirație greoaie; pielea poate rămâne rece, palidă sau roșiatică. Puls slab. Este posibil ca temperatura corpului să fie normală, dar să înceapă să crească. Sunt posibile stări de leșin, amețeală, vomă, oboseală sau dureri de cap. | Așezați victima culcată într-un spațiu răcoros; Scoateți-i hainele; puneți-i altele răcoroase și umede; Duceți victima într-un spațiu cu aer condiționat; Dacă este conștientă, dați-i să bea apă (cu înghițituri mici) la fiecare 15 minute; Înterupeți administrarea lichidelor, dacă acuză stare de vomă; Dacă începe să vomite, solicitați imediat ajutor medical. |
| ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUAȚIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ) | Temperatură ridicată piele fierbinte, roșie și uscată; puls slab; respirație rapidă, posibil stare de inconștiență. | Sunați la 112 sau duceți victima de urgență la spital. Întârzierea poate fi fatală; Mutați victima într-un spațiu răcoros. Pentru reducerea temperaturii corporale, se poate renunța la o parte din vestimentația acesteia. Dacă aveți posibilitatea, introduceți victima într-o cadă cu apă rece sau înfășurați-i corpul în cârpe reci. Urmăriți dacă sunt probleme respiratorii. Prudență maximă. |

DUPĂ CANICULĂ:

- ✓ Canicula asociată cu seceta (lipsa de precipitații) poate afecta regiuni foarte mari și un număr ridicat de oameni. Ea creează condiții pentru manifestarea altor pericole precum incendii, viituri și alunecări de teren.