

RECOMANDĂRI PENTRU COPII

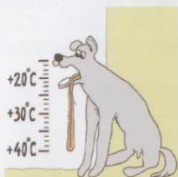
În intervalul orar 12-16 evitați expunerea la căldură (deplasări, joacă, plajă).

În cazul expunerilor la soare (plajă) se recomandă:

1. Protejarea capului cu pălărie;
2. Consum 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.

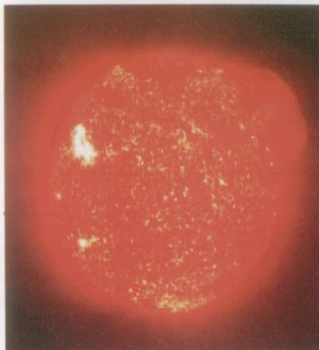


RECOMANDĂRI PENTRU VÂRSTNICI

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 decompensării ale afecțiunilor cardiovasculare în condiții de temperaturi ridicate.

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

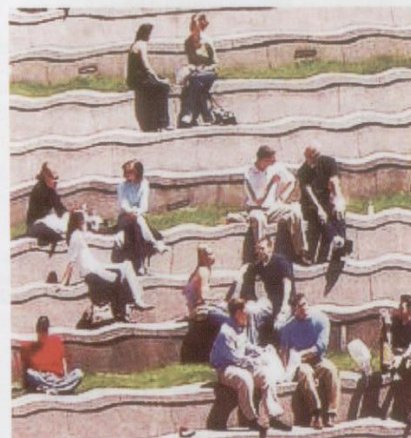
Ministerul Sănătății atrage atenția că respectarea acestor recomandări poate reduce semnificativ riscurile medicale cauzate de temperaturile foarte înalte.



BIROUL PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

CANICULA

O PROBLEMĂ A TUTUROR



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

**CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ**

**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI MARAMUREȘ**

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 IRRITABILITATE**;

Expunerea la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor bubițe roșii, cunoscute sub denumirea de **DERMATITĂ ACTINICĂ**;

OBOSEALĂ;

STARE DE RĂU GENERAL.

PERSOANELE CU RISC CRESCUT

Vârșnici
Copiii
Bolnavii cu afecțiuni cronice, în special cardiace și respiratorii.
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 râurile mici.

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 fel 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, grădinarit, 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 zonele expuse soarelui, păstrați ferestrele închise în timpul zilei, apelați la sisteme de ventilație sau aer condiționat;

Practicați activitățile 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.