



CANICULA

Înainte de caniculă

- Verifică funcționarea corectă a sistemului de aer condiționat.
- Izolează ferestrele.
- Montează temporar, între ferestre și perdele, un sistem de reflectare a căldurii (exemplu: folie de aluminiu).
- Acoperă 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

- Rămâi în casă și limitează expunerea la soare.
- Petrece cea mai mare parte a zilelor călduroase în clădiri publice precum biblioteci, școli, teatre, centre comerciale, etc.
- Mâncă regulat, echilibrat și ușor.
- Evită utilizarea sării.
- Bea multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor, de aceea trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitează consumul de băuturi alcoolice.
- Poartă haine ușoare, răcoroase, colorate deschise care acoperă cât mai mult pielea.
- Protejează-ți fața și capul purtând o pălărie cu boruri largi.
- Nu lăsa niciodată copiii sau animalele singure în autovehicule închise.
- Evită muncile extenuante în partea cea mai călduroasă a zilei.
- Utilizează un sistem de contact permanent cu o altă persoană și ia pauze frecvente.

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.



CANICULA

Informații medicale utile

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

ARSURI – simptome:

- Înrôșirea pielii și dureri, posibil bășici, febră, durere de cap.

PRIM AJUTOR

- Fă un duș, folosind săpun pentru curățarea porilor. Folosește îmbrăcăminte uscată, curată și consultă un medic.

CRAMPE - simptome:

- Spasme dureroase, de obicei în mușchii de la picioare și cei abdominali;
- Transpirație greoaie

PRIM AJUTOR

- Du victima într-o încăpere răcoroasă.
- Masează-i ușor mușchii afectați pentru a dispărea spasmele.
- Da-i să bea câte o jumătate de pahar de apă rece la fiecare 15 minute (fără cafeină sau alcool).
- Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

EPUIZARE - simptome:

- Transpirație greoaie dar 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.

PRIM AJUTOR

Așezează victima culcată într-un spațiu răcoros, scoate-i hainele și pune-i haine răcoroase și umede.

Du victima într-un spațiu cu aer condiționat.

Dacă victima este conștientă dă-i să bea apă. Asigură-te că o bea în înghițituri mici. Da-i să bea câte o jumătate de pahar cu apă rece la fiecare 15 minute. Întrerupe administrarea lichidelor dacă victima are stare de vomă.

Dacă victima începe să vomite solicită imediat ajutor medical.

ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (SITUAȚIE MEDICALĂ DE URGENȚĂ SEVERĂ): simptome

Temperatura corpului foarte mare.

Piele, fierbinte, roșie și uscată, puls rapid și slab.

Respirație rapidă. Posibil, în stare de inconștiență.

PRIM AJUTOR

Întârzierea poate fi fatală.

Mută victima într-un spațiu răcoros și scoate-i hainele.

Introdu-o într-o cadă cu apă rece sau udă-i corpul cu cârpe reci.

Urmărește dacă sunt probleme de respirație.

Folosește aerul condiționat.