

MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI ÎN CAZ CANICULĂ

- TULBURĂRI DE RITM CARDIAC sau INFARCT MIOCARDIC ACUT;
- SOCUL CALORIC se manifestă prin: febră, tegumente uscate, pierderea cunoștinței;
- SOCUL HIPOVOLEMIC se manifestă prin tegumente reci și palide, tensiune arterială scăzută;
- CRAMPE MUSCULARE la nivelul brațelor, picioarelor;
- INSOMNIILE NEOBISNUITE 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 IRRITABILITATEA
- Expunerea la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor bubuțe roșii, cunoscute sub denumirea de DERMATITĂ ACTINICĂ;
- OBOSEALĂ;
- STARE DE RĂU GENERAL

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.

INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ „DUNĂREA” AL JUDEȚULUI BRĂILA

MĂSURI DE PROTECȚIE ÎN CAZ DE CANICULĂ



- **Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;**
- **Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.**

ÎN CAZ DE SITUAȚIE DE URGENȚĂ APELAȚI NUMĂRUL DE URGENȚĂ: 112

Pentru populația generală

- 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 locuință, la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut

Populația la risc (vârstnici, persoane cu boli cronice, persoane cu dizabilități)

- Evitați, pe cât posibil, să ieșiți din casă între orele 11 – 18;
- Dacă trebuie să vă deplasați în afara locuinței, este de preferat să o faceți fie dimineața devreme sau seara; deplasați-vă pe la umbră și evitați pe cât posibil expunerea în plin soare;
- Este recomandată consultarea medicului curant, mai ales dacă ultima consultație a fost cu câteva luni în urmă;
- Nu se introduce nici un medicament nou în schema de tratament, chiar dacă acesta poate fi procurat fără rețetă.
- 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 locuință, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine);
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).

Pentru copiii și familiile lor :

- Dați copilului să consume, în mod regulat, lichide proaspete, chiar dacă acesta nu vi le cere, și ajutați-l să le bea;
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp în mașini sau în încăperi prost ventilate;
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul;
- Evitați să scoateți copilul din casă, în perioada de caniculă, mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni) ;
- În cazul în care ieșiți cu copilul, îmbrăcați-l lejer, chiar dacă are până la 9 luni.
- Nu uitați să-i protejați capul cu o pălărie de soare;
- Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme;
- Nu este recomandat scăldatul în apă rece.