

**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA GIURGIU
BIROUL PROMOVAREA SANATATII**

CANICULA, O PROBLEMA A TUTUROR

Directia de Sanatate Publica Giurgiu prin Biroul Promovarea Sanatatii va atrage atentia asupra respectarii recomandarilor care reduc semnificativ riscurile medicale cauzate de temperaturile foarte inalte.

Masuri de prevenire a manifestarilor organismului in caz de canicula

- Incetati orice fel de activitate fizica pentru mai multe ore si odihniti-va intr-un loc racoros daca va resimtiti in urma expunerii la caldura ;
- Evitati iesirile si activitatea fizica in timpul orelor „calde,, ale zilei, in special in intervalul 12-16.
- Evitati expunerile la soare si folositi mijloacele de protectie (palarii,umbrele,ochelari de soare, imbracaminte subtire din tesuturi naturale in culori deschise). E important ca in deplasari sa aveti la indemana lichide (apa,sucuri);
- Beti multa apa sau sucuri de fructe (2-4 litri pe zi) pentru a va rehidrata organismul;
- Consumati alimente cu continut redus de grasimi;
- Evitati consumul de alcool si excesul de cafea;
- In incaperi protejati ferestrele cu draperi in zonele expuse soarelui, pastrati ferestrele inchise in timpul zilei, apelati la sisteme de ventilatie sau aer conditionat;
- Practicati activitatile sportive dimineata sau seara, astfel veti creste rezistenta organismului la canicula de peste zi;
- Dusurile frecvente cu apa la temperatura moderata va ajuta sa faceti fata caldurii;
- Evitati efectuarea unor eforturi fizice sustinute in perioada zilei in care temperatura atinge valorile maxime, activitatea din agricultura, santiere de constructii, hale industriale, care nu au posibilitatea asigurarii unor conditii de microclimat corespunzatoare, se va desfasura dimineata si seara si consumati cantitati suficiente de lichide.

RECOMANDARI PENTRU COPII

In intervalul orar 12 -16 evitati expunerea la caldura (deplasari, joaca, plaja).

In cazul expunerilor la soare (plaja) se recomanda:

- 1.Protejarea capului cu palarie;
- 2.Consum adecvat de lichide;
- 3.Protejarea pielii cu lotiuni cu factori de protectie UV pentru razele ultraviolete solare.

Nu lasati copiii in interiorul autovehiculelor expuse la soare.

Evitati deplasările pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare.

RECOMANDARI PENTRU VARSTNICI

- 1.Evitati expunerile la soare si folositi mijloace de protectie (palarii, umbrele, ochelari de soare, imbracaminte subtire din tesuturi naturale in culori deschise). E important ca in deplasari sa aveti la indemana lichide (apa,sucuri);
- 2.Evitati deplasările in intervalul orar 12-16;

3. Evitati locurile aglomerate, neventilate unde pot aparea decompensari ale afectiunilor cardiovasculare in conditii de temperaturi ridicate.

MANIFESTARI ALE ORGANISMULUI IN CAZ DE CANICULA

- TULBURARI DE RITM CARDIAC sau INFARCT MIOCARDIC ACUT;
- SOCUL CALORIC se manifesta prin: febra, tegumente reci si palide, tensiune arteriala scazuta;
- CRAMPE MUSCULARE la nivelul bratelor, picioarelor;
- INSOMNIILE NEOBISNUITE pot fi cauzate si de scaderea melatoninei din creier. Ele conduc la apatie sau stare de nervozitate;
- Cresterea hormonilor tiroidieni poate fi influentata si de cresterea temperaturii, accentuand STAREA DE AGITATIE SI IRRITABILITATE;
- Expunerea la radiatiile solare asociata cu transpiratia poate conduce la aparitia pe piele a unor bubite rosii, cunoscute sub denumirea de DERMATITA ACTINICA ;
- OBOSEALA;
- STARE DE RAU GENERAL

Daca manifestarile cauzate de canicula se agraveaza sau se prelungesc este recomandata consultarea unui medic.

**DIRECTOR EXECUTIV,
JR. MAGDALENA MARCUT**

