

Vara înseamnă plajă, lumină și vreme bună, dar și

CANICULA

Persistența temperaturilor ridicate, poate influența negativ starea de sănătate a populației, în special a grupelor la risc: copii, vârstnici, persoane cu dizabilități, boli cronice, persoane care desfășoară activități profesionale în aer liber etc:

- datorită temperaturilor înalte (peste 32 °C) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului;
- există riscul deshidratării severe, al agravării unei boli cronice sau al unui atac de căldură;
- odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine.

Principale semne și simptome care apar în această situație sunt:



- oboseală, stare de disconfort, iritabilitate;
- greață, vărsături;
- cefalee, amețeală, lipotimie (leșin);
- dureri și crampe musculare;
- sete accentuată;
- insomnie
- tulburări de ritm cardiac;
- agitație;
- erupții și/sau arsuri solare;

IMPORTANT!

Se pot agrava simptomele existente în cazul unor boli cronice (cardiovasculare, neuro-psihice, endocrine etc)

INFORMAȚI-VA DESPRE EFECTELE CANICULEI ASUPRA ORGANISMULUI!

Tipărit de către Direcția de Sănătate Publică Bihor din fondurile
Programului Național de Evaluare,
Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate



SE DISTRIBUIE GRATUIT!

Pentru a vă proteja de efectele caniculei,

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI BIHOR

vă recomandă:

- evitați expunerea la soare între orele 11:00-18:00
- încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră
- purtați îmbrăcăminte lejeră, de culoare deschisă, din materiale naturale
- protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare
- consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi
- evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi, alcool, tutun și cafea
- consumați multe fructe și legume proaspete, bine spălate
- faceți, cât mai des, dușuri cu apă caldă
- nu lăsați copii în încăperi insuficient ventilate sau în autoturisme staționate la soare evitați deplasările pe distanțe lungi în mașini fără climatizare



În cazul în care observați că unei persoane i se face rău din cauza căldurii excesive, primul ajutor pe care i-l puteți acorda constă în:

- aducerea și așezarea sa într-un loc umbrit și răcoros, stropirea cu apă rece;
- favorizarea respirației și a circulației sângelui prin descheierea nasturilor, a șireturilor, curelei, sutienului, slăbirea nodului cravatei;
- administrarea de lichide, de preferință reci;
- solicitarea ajutorului medical în caz de nevoie, prin apelarea numărului unic de urgență 112.