

REGULI DE COMPORTARE ÎN CAZ DE CANICULĂ

Expunerea pentru o perioada indelungata la calduri puternice reprezinta o agresiune pentru organismul uman, care este astfel expus la riscul unei deshidratari severe, al unui atac de caldura sau agravarii unei boli cronice. Din cauza temperaturilor inalte, de peste 32 de grade Celsius, se produce o crestere a transpiratiei, care are rol in reglarea termica si impiedica supraincalzirea corpului. Odata cu apa, organismul mai pierde saruri minerale si vitamine, fapt ce poate avea consecinte negative.

Principalele simptome in situatii de acest gen sunt: oboseala psihica si fizica, stare de disconfort, iritabilitate, greata, varsaturi, cefalee, ameteala, lesin, dureri musculare, insomnie sau intensificarea simptomatologiei in caz de boli cronice. Atacul de caldura se poate recunoaste prin debut brusc al manifestarilor (15-20 de minute), confuzie, dezorientare temporospatiala, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, coma, iar temperatura corpului depaseste 40 de grade. Epuizarea provocata de canicula se manifesta prin somnolenta, senzatie de slabiciune si oboseala, somn agitat sau insomnie.

- *nu iesiti din casa intre orele 11⁰⁰-17⁰⁰. Persoanele varstnice, copiii si bolnavii cu afectiuni cardiace si respiratorii trebuie sa evite deplasarile afara intre 09⁰⁰-19⁰⁰, precum si frecventarea locurilor aglomerate;*
- *purtati imbracaminte usoara, din tesaturi naturale, de culoare deschisa;*
- *cresteti consumul de lichide la 2-4 litri pe zi (apa plata, apa minerala si ceaiuri);*
- *evitati alimentatia bogata in grasimi si alcoolul; - reduceti consumul de cafea;*
- *in cazul expunerii la soare, folositi mijloace de protectie (palarii, umbrele, ochelari de soare);*
- *dușuri frecvente cu apă la temperatură moderată*
- *evitarea unor eforturi fizice sustinute in perioada zilei in care temperatura atinge valorile maxime*
- *evitarea transporturilor pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare*
- *in cazul deplasarilor in zone ale caror surse de apa nu intrunesc conditiile de potabilitate sau nu sunt verificate sanitar, se va consuma apa imbuteliata si apa fiarta racita*
- *In caz de insolatie, este nevoie de supe de legume si sucuri de fructe, care asigura necesarul de saruri minelare, precum si de alimente cu aport mare de potasiu si magneziu: bananele, pepenele galben, lintea, mazarea, fasolea si soia.*

Se mai pot consuma ceaiuri calde, fara zahar, de izma, de soc, de musetel, de sunatoare si mai ales de urzici, la temperatura camerei.