

# Reguli de comportare pe timp de caniculă

Pentru a vă proteja sănătatea atunci când temperaturile sunt foarte ridicate amintiți-vă să stați într-un loc răcoros. Următoarele măsuri sunt importante:

## **1. Beți cantități suficiente de lichide**

În timpul unei perioade foarte calde veți avea nevoie de a crește aportul de lichide, indiferent de nivelul de activitate. Nu așteptați să vi se facă sete pentru a bea. În timpul unei activități fizice grele într-o perioadă foarte caldă, beți 2-4 pahare de lichide la fiecare oră (aproximativ 2-4 litri lichide pe zi).

**Atenție:** dacă medicul dumneavoastră curant limitează în general cantitatea de lichide pe care să o beți în anumite situații, întrebați-l ce cantitate de lichide puteți bea în situația unor temperaturi foarte crescute.

Nu beți lichide care conțin cofeină, alcool sau mari cantități de zahăr - acestea pot favoriza o mai mare pierdere de lichide din organismul dvs. De asemenea, evitați să beți lichide foarte reci, pentru că ele pot favoriza crampele de stomac.

## **2. Înlocuiți sarea și mineralele**

Transpirațiile masive produc o pierdere de sare și minerale din organism. Acestea sunt necesare pentru organismul dumneavoastră și trebuie înlocuite. Dacă trebuie să desfășurați activități în aer liber, beți 2-4 pahare cu lichid nealcoolice la fiecare oră.

Băuturile pentru sportivi pot înlocui sarea și mineralele pe care se pierd în transpirație. Cu toate acestea, dacă dumneavoastră aveți o dietă cu o cantitate scăzută de sare, discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a bea băuturi pentru sportivi sau să luați tablete de sare.

## **3. Purtați haine adecvate și ochelari de soare**

Purtați haine cât mai ușoare atunci când sunteți în casă. Alegeți haine de culoare deschisă și care permit aerisirea. Arsurile solare afectează capacitatea organismului de a se răci și produc o pierdere a lichidelor din organism. De asemenea produc dureri și afectează pielea. Dacă va trebui să mergeți afară, protejați-vă de soare prin purtarea unei pălării acoperitoare, împreună cu ochelarii de soare și prin aplicarea unor unguente care să vă apere de soare (cele mai eficiente produse sunt cele de spectru larg cu protecție UVA/UVB) cu 30 minute înainte de a ieși.

## **4. Planificați activitățile în aer liber cu grijă**

Dacă trebuie să lucrați afară, încercați să limitați activitatea dumneavoastră din exterior la dimineață sau seara. Încercați să vă odihniți des în locuri umbrite în așa fel încât termostatul organismului dumneavoastră să aibă o șansă să se refacă.

## **5. Stabiliți-vă propriul ritm**

Dacă nu sunteți acomodat cu munca sau exercițiile într-un mediu supraîncălzit, începeți încet și lucrați cu pași graduali. Dacă manifestarea căldurii vă face ca inima să bată mai repede și vă produce o jenă la respirație, OPRIȚI orice activitate. Mergeți într-un loc răcoros și odihniți-vă în special dacă sunteți amețit, confuz, slăbit sau obosit.

## **6. Rămâneți într-un loc răcoros la interior**

Rămâneți la interior și dacă este posibil într-un loc cu aer condiționat. Dacă locuința dumneavoastră nu are aer condiționat, mergeți într-un magazin sau într-o bibliotecă publică-chiar și puținele ore petrecute în aer condiționat pot să ajute organismul dumneavoastră să rămână rece atunci când vă reîntoarceți în atmosfera caldă. Ventilatoarele electrice pot aduce confortul, dar când temperatura este peste un anumit nivel, ventilatoarele nu previn îmbolnăvirile legate de temperatură. Folosiți jaluzelele pentru a menține o temperatură mai scăzută în locuința dumneavoastră.

## **7. Lucrați câte doi**

Atunci când lucrați în căldură, monitorizați starea colaboratorilor dumneavoastră și urmăriți să facă cineva aceasta și pentru dumneavoastră. Îmbolnăvirile legate de căldură pot determina ca o persoană să devină confuză sau să-și piardă cunoștința. Dacă sunteți mai în vârstă de 65 de ani, să aveți un prieten sau o rudă care să vă verifice de două ori pe zi în timpul perioadei cu temperaturi ridicate. Dacă cunoașteți pe cineva din acest grup de vârstă, verificați-l de două ori pe zi.

## **8. Adaptați-vă la mediu**

Fiți conștienți că orice schimbare bruscă de temperatură, cum ar fi creșterile masive de temperatură din timpul verii, poate fi foarte stresantă pentru organismul dumneavoastră.


Veți avea o mai mare toleranță pentru căldură dacă veți limita activitatea fizică până ce vă veți obișnui cu temperatura. Dacă dumneavoastră călătoriți într-un climat fierbinte, așteptați câteva zile înainte de a încerca să desfășurați o activitate mai viguroasă și lucrați gradual.


## **E BINE DE ȘTIUT:**


- Beți cantități suficiente de lichide și înlocuiți sarea și mineralele din organismul dvs.
- Limitați expunerea la soare în timpul amiezii sau în locuri cu o expunere potențial severă la soare cum ar fi pe plajă.


# SEMNIȚAȚIA CODURILOR DE CULORI ÎN CAZUL AVERTIZĂRILOR

## AVERTIZĂRI METEOROLOGICE


 COD ROSU – sunt prognozate fenomene meteorologice de intensitate foarte mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă, ger). Există risc de viituri majore.


 COD PORTOCALIU – sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă, ger). Există risc de viituri pe râurile mici.


 COD GALBEN – Fenomenele meteorologice prognozate (averse, descărcări electrice, intensificări de vânt, temperaturi ridicate) sunt obișnuite pentru zona respectivă, dar temporar pot deveni periculoase pentru anumite activități. Există risc de creșteri de debite și niveluri.

 COD VERDE – Nu sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase.

## AVERTIZĂRI HIDROLOGICE

 COD GALBEN – Risc de viituri sau creșteri rapide ale nivelului apei, neconducând la pagube semnificative, dar necesită o vigilență sporită în cazurile de activități sezoniere și/sau expuse la inundații. Depășirea COTEI DE ATENȚIE.

 COD PORTOCALIU - Risc de viituri generatoare de revărsări importante susceptibile de a avea impact semnificativ asupra vieții colectivităților și siguranței bunurilor și persoanelor. Depășirea COTEI DE INUNDAȚIE.

 COD ROȘU – Risc de viituri majore. Amenințare directă și generalizată asupra siguranței persoanelor și bunurilor. Depășirea COTEI DE PERICOL.