

RON

Ă T S R A



*Rămâi „degajat”
chiar și la temperaturi
ridicate*

linz.at/hitze

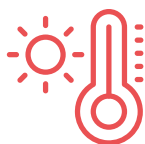
L_nz

în cooperare cu



Informații generale

Ce trebuie făcut în caz de caniculă?



Profitați de orele mai răcoroase ale dimineții sau ale serii pentru activități (de ex. cumpărături).



Evitați activitățile sportive și efortul fizic epuizant.



Aerisiți încăperile devreme dimineața și noaptea, iar în timpul zilei mențineți ferestrele închise și trageți jaluzelele.



Purtați haine ușoare, largi, care acoperă corpul și permit circulația aerului (bumbac, in sau vâscoză – materiale foarte respirabile).



Căutați un loc răcoros sau umbrat – mai ales în timpul prânzului!



În aer liber: folosiți cremă de protecție solară, ochelari de soare și acoperiți-vă capul, deoarece creierul este deosebit de periclitat la supraîncălzire.

Persoane vulnerabile

Aveți grijă unii de alții – mai ales în perioadele de caniculă

Fiți atenți la vecini, prieteni și rude – în special dacă fac parte dintr-un grup de risc și locuiesc singuri:



Persoane dependente de îngrijire și cele cu boli cronice

Persoane cu dizabilități



Persoane de peste 65 de ani



Gravide, femei care alăptează, sugari și copii mici



Persoane care lucrează sau fac sport în aer liber



Persoane fără adăpost sau fără locuință stabilă



Persoane care trăiesc singure sau izolate



Persoane care locuiesc în zone dens populate

Pericole și înbolnăviri

Când devine căldura periculoasă?

Când temperatura zilnică depășește 30 °C și nu scade sub 20 °C noaptea, iar valul de căldură durează mai multe zile.

Afecțiuni provocate de căldură

Căldura poate provoca probleme grave de sănătate, până la insolație cu risc letal (mortal). Este necesară acțiune rapidă pentru a evita complicațiile. Sunați imediat la salvare (144) dacă apar următoarele simptome: wiederholtes, heftiges Erbrechen

- Vărsături repetate și severe
- Confuzie bruscă
- Tulburări de conștiență
- Pierderea cunoștinței
- Temperatură corporală foarte ridicată (peste 39 °C, măsurată oral)
- Convulsii
- Șoc circulator
- Dureri de cap intense
- Piele fierbinte și uscată



Medicamentele și căldură extremă

Căldura poate influența efectul medicamentelor.



- Discutați cu medicul dvs. despre eventuale ajustări ale tratamentului, deoarece unele medicamente pot:
 - ... reduce transpirația;
 - ... afecta reglarea temperaturii corpului;
 - ... provoca constricția vaselor de sânge;
 - ... duce la pierderea lichidelor.
- Urmați instrucțiunile de păstrare din prospect. Multe medicamente trebuie păstrate la rece.

Idei pentru răcorire



- Puneți comprese umede pe picioare, brațe, față și ceafă.
- Faceți dușuri călduțe (nu reci) sau băi de picioare/mâini.
- Umeziți pielea cu un burete ud sau folosiți un pulverizator cu apă, fără a vă șterge – evaporarea apei răcorește corpul.
- Utilizați ventilator în interior.

Alimentația corectă

Hidratarea pe caniculă



- Hidratați-vă chiar înainte să apară senzația de sete!
- Beți multă apă minerală – cel puțin 1,5 până la 3 litri pe zi. Apa de la robinet nu este recomandată, deoarece conține puțini electroliți.
- Sunt potrivite și ceaiurile de fructe sau plante (fără zahăr) ori sucurile diluate puternic cu apă.
- Oferiți des lichide bebelușilor și copiilor mici.
- Reamintiți și încurajați persoanele în vârstă să bea lichide.

Alimentația în zilele călduroase



- Mai bine mâncați porții mici și dese decât mese mari.
- Alegeți alimente sărace în grăsimi și consumați puțină carne.
- Mâncați multe fructe, legume, supe nu prea fierbinți și salate.
- Optați pentru alimente cu conținut ridicat de apă.

Primul ajutor în caz de urgență

Este persoana conștientă?

Oferiți-i apă și duceți-o într-un loc răcoros și umbrit.

Este persoana confuză, inconștientă sau are stop cardiac?

Sunați IMEDIAT la salvare – 144!



Salvare 144

Număr de urgență pentru persoane cu deficiențe de auz: aplicația DEC112

Până la sosirea ambulanței, pot fi utile următoarele măsuri:

- Răcoriți persoana cu comprese umede pe frunte, ceafă, brațe și picioare.
- Ventilați-o energic.
- Dacă este inconștientă, dar respiră: așezați persoana în poziție laterală de siguranță pentru a asigura respirația.
- Dacă nu respiră și nu are puls vizibil: începeți respirația gură-la-gură și masajul cardiac, preferabil de către o persoană instruită.



Conținut:

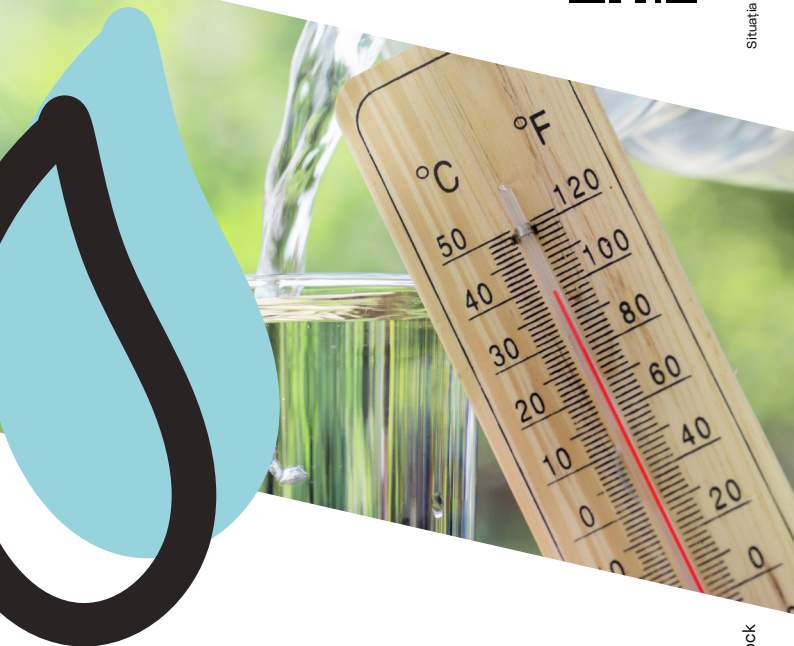
Barmherzige Brüder Österreich
Taborstr. 16, 1020 Wien
www.barmherzige-brueder.at

Editor:

Magistrat Linz
Planung, Technik und Umwelt
Hauptstraße 1-5
4041 Linz
www.linz.at/hitze

Telefon caniculă: 0800 880 800
Linia telefonică de sănătate:
1450

Locuri răcoaroase pentru zile fierbinți – hartă și
informații pe www.coolslinz.at



Această broșură informativă a fost realizată în
cooperare cu Barmherzigen Brüdern în cadrul
proiectului „Plan de protecție împotriva căldurii
pentru Linz”.