

# Recomandări de sănătate pe timp de caniculă

În fiecare an, temperaturile ridicate afectează sănătatea multor oameni, în special a vârstnicilor, a bebelușilor, a persoanelor care lucrează în exterior și a persoanelor cu afecțiuni cronice. Canicula poate duce la epuizare și accidente vasculare cerebrale și poate agrava afecțiunile preexistente - cardiovasculare, respiratorii, renale sau mentale. Efectele dăunătoare ale caniculei asupra sănătății pot fi prevenite în mare măsură prin bune practici de sănătate publică.



## Evitați supraîncălzirea corpului pe timp de caniculă

În perioade caniculare este important să evitați căldura excesivă pentru a preveni efectele dăunătoare asupra sănătății.



### Evitați expunerea la soare.

Evitați să ieșiți afară și să practicați activități intense în perioadele cu cele mai înalte temperaturi din zi. Faceți cumpărăturile în orele dedicate grupurilor vulnerabile, dacă acestea există. Stați la umbră, nu lăsați copiii sau animalele în vehicule parcate și, dacă este necesar și posibil, stați 2–3 ore pe zi într-un loc răcoros.



### Mențineți locuința răcoroasă.

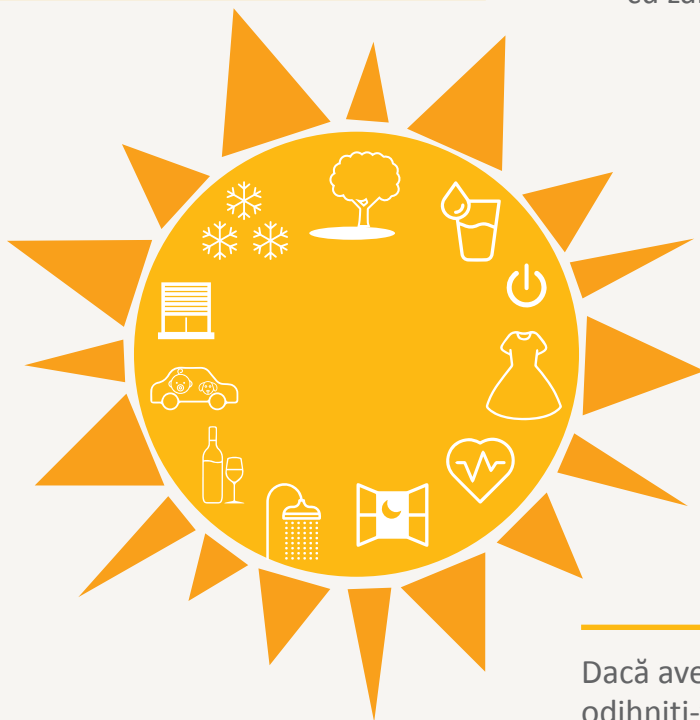
Profitați de aerul din timpul nopții pentru a vă răcori locuința. Reduceți temperatura ridicată din apartament sau casă în timpul zilei utilizând jaluzele sau obloane și închideți cât mai multe dispozitive electrice posibil.



### Mențineți-vă corpul răcorit și hidratat.

Alegeți haine și lenjerie de pat lejere și subțiri, faceți dușuri sau băi răcoritoare și consumați apă în mod regulat, evitând băuturile cu zahăr, cele alcoolice sau care conțin cofeină.

În timp ce aveți grijă de dumneavoastră, faceți-vă timp să vă contactați familia, prietenii și vecinii care sunt singuri în cea mai mare parte a timpului. Persoanele vulnerabile ar putea avea nevoie de ajutor în zilele de caniculă, și dacă cunoașteți pe cineva din această categorie la risc, ajutați-i să primească sfaturi și sprijin, respectând în același timp recomandările de distanțare fizică.



Persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale preexistente (precum astm, diabet și boli cardiovasculare) ar trebui să aibă și mai multă grijă de sănătatea lor, întrucât sunt mai vulnerabile atât în fața efectelor caniculei cât și în fața complicațiilor cauzate de COVID-19.

Dacă dumneavoastră sau cineva apropiat se simte rău – simptome de amețală, slăbiciune, anxietate, sete intensă sau dureri de cap – cereți ajutor. Mergeți într-un loc răcoros cât se poate de repede și măsurați temperatura corpului. Fiți atenți să nu confundați hipertermia cu febra. Dacă nu sunteți siguri, odihniți-vă într-un loc răcoros timp de cel puțin 30 de minute și consumați apă ca să vă rehidratați, evitând băuturile cu zahăr, cele alcoolice sau care conțin cofeină. Dacă temperatura corpului rămâne ridicată, probabil aveți febră și ar trebui să consultați un specialist. Dacă temperatura corpului scade și persoana se simte mai bine după ce se odihnește într-un mediu răcoros, cauza probabil a fost stresul termic.

Dacă aveți spasme musculare dureroase, odihniți-vă imediat într-un loc răcoros și beți lichide de rehidratare care conțin electroliți. Cereți ajutor dacă crampele cauzate de căldură durează mai mult de o oră. Adresați-vă medicului dacă aveți simptome neobișnuite, dacă simptomele persistă sau dacă credeți că aveți febră. Dacă cineva are pielea uscată și fierbinte și o stare de delir, convulsii sau și-a pierdut cunoștința, sunați imediat un medic sau la ambulanță.



World Health  
Organization

European Region

**Pentru mai multe informații accesați linkurile de mai jos:**

**Recomandări de sănătate publică privind prevenirea efectelor căldurii asupra sănătății**  
<https://www.who.int/europe/activities/preventing-adverse-heat-related-health-outcome>

**Global Heat Health Information Network**  
<https://www.ghhin.org>