

Recomandari pe timp de canicula

Posted by wildcat - 2008/04/01 12:02

Pentru ca se apropie vara si temperatura aerului creste uneori peste masura, cateva recomandari pentru siguranta noastra ar fi binevenite

Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11 - 18;
Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala.
Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius.
Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice, magazine);
Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise; Pe parcursul zilei faceti dusuri calde, fara a va sterge de apa;
Beti zilnic intre 1,5 - 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute. Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;
Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice; Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castarveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa; O doza de iaurt produce aceeasi hidratare ca si un pahar de apa;
Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit etc). Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;
Daca organismul nu reuseste sa-si mentina temperatura in jur de 37 grade Celsius sau pierderile de apa si saruri nu sunt inlocuite in mod adecvat pot aparea crampele de caldura, insolatia, epuizarea si socul hipertermic.

Masuri de luat ca sa va protejati de caldura

Evitati expunerea prelungita la soare, mai ales intre orele 11-18; persoana este dusa la umbra si se efectueaza manevre de scadere a temperaturii (se face cat mai multa ventilatie, se uda corpul cu apa si i se dau sa bea lichide). Socul hipertermic este o urgenta medicala. Apare ca urmare a incapacitatii organismului de a-si mentine temperatura normala, aceasta crescand repede, ajungand/depasind 40 grade Celsius.

Simptome: pielea este foarte calda, rosie si uscata, dureri de cap violente, dezorientare si pierderea cunostintei (lesin), eventual convulsii.

Ce trebuie facut: se solicita serviciul de urgente medicale (Salvarea); in asteptare, persoana este dusa la umbra si este udata cu apa rece, asigurandu-se o buna ventilatie. Daca este posibil, persoanei i se face un dus rece. Fara acordarea rapida a ingrijirilor medicale, socul hipertermic poate fi fatal.

=====