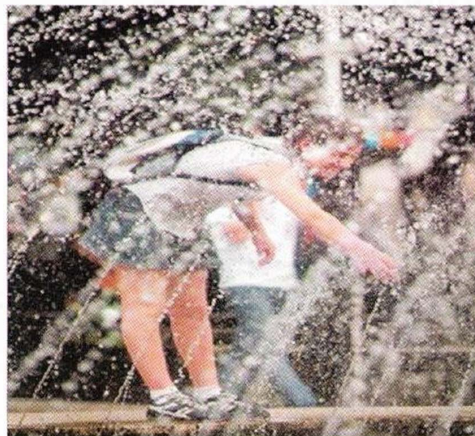


## MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

- ❑ TULBURĂRI DE RITM CARDIAC sau INFARCT MIOCARDIC ACUT;
- ❑ SOCUL CALORIC se manifestă prin: febră, tegumente uscate, pierderea cunoștinței;
- ❑ SOCUL HIPOVOLEMIC se manifestă prin tegumente reci și palide, tensiune arterială scăzută;
- ❑ CRAMPE MUSCULARE la nivelul bratelor, picioarelor;
- ❑ INSOMNIILE NEOBISNUITE pot fi cauzate și de scăderea melatoninei din creier. Ele conduc la apatie sau stare de nervozitate;
- ❑ Creșterea hormonilor tiroidieni poate fi influențată și de creșterea temperaturii, accentuând STAREA DE AGITAȚIE ȘI IRITABILITATE;
- ❑ Expunerea la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor bubite roșii, cunoscute sub denumirea de DERMATITĂ ACTINICĂ;
- ❑ OBOSEALĂ;
- ❑ STARE DE RĂU GENERAL.

### PERSOANELE CU RISC CRESCUT

1. Vârstnicii
2. Copiii
3. Bolnavii cu afecțiuni cronice, în special cardiace și respiratorii.
4. Femeile gravide



### LEGENDA DE CODURI DE CULORI PENTRU ATENȚIUNILE ȘI AVERTIZĂRILE METEOROLOGICE

- ROȘU:** Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate foarte mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă temperaturi peste 40°C, ger). Există risc de viituri majore.
- PORTOCALIU:** Sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase de intensitate mare (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă temperaturi între 38-40°C, ger). Există risc de viituri pe râurile mici.
- GALBEN:** Fenomenele meteorologice Prognozate (averse, descărcări electrice, intensificări de vânt, caniculă temperaturi între 35-38°C, răcirea vremii) sunt obișnuite pentru zona respectivă dar temporar pot deveni periculoase pentru anumite activități. Există risc de creșteri de debite și niveluri.
- VERDE:** Nu sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase.

## MĂSURI DE PREVENIRE A MANIFESTĂRILOR ORGANISMULUI ÎN CAZ DE CANICULĂ

Încetați orice fel de activitate fizică pentru mai multe ore și să vă odihniți într-un loc răcoros dacă vă resimțiți în urma expunerii la căldură;

Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, etc.) în timpul orelor "calde" ale zilei, în special în intervalul 12-16;

Evitați expunerile la soare și folosiți mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subtilă din țesături naturale în culori deschise). E important ca în deplasări să aveți la îndemână lichide (apă, sucuri);

Beti multă apă sau sucuri de fructe (2-4 litri pe zi) pentru a vă rehidrata organismul;

Consumați alimente cu conținut redus de grăsimi;

Evitați consumul de alcool și excesul de cafea;

În încăperi: protejați ferestrele cu draperii în zonele expuse soarelui, păstrați ferestrele închise în timpul zilei, apălați la sisteme de ventilație sau aer condiționat;

Practicați activitățile sportive dimineața sau seara, astfel veți crește rezistența organismului la canicula de peste zi;

Dusurile frecvente cu apă la temperatură moderată vă ajută să faceți față căldurii;

Evitați efectuarea unor eforturi fizice sustinute în perioada zilei în care temperatura atinge valorile maxime; activitatea din agricultură, șantier de construcții, hale industriale, care nu au posibilitatea asigurării unor condiții de microclimat corespunzătoare, se va desfășura dimineața și seara și consumați cantități suficiente de lichide.