

## CANICULA (Temperatura excesivă)

### Ghidul de prevenire și promovarea sănătății și a siguranței personale

Oamenii prezintă tulburări legate de temperatura foarte ridicată atunci când organismele lor nu sunt capabile să compenseze corect și să se răcească suficient. În mod normal organismul se răcește prin transpirație. Dar în anumite condiții, transpirația nu este suficientă. În astfel de cazuri temperatura organismului unei persoane expuse crește rapid. Temperaturile corporale foarte mari pot produce leziuni cerebrale sau a altor organe vitale.

Câțiva factori pot afecta capacitatea organismului de a se răci în cursul creșterii temperaturii. Când umiditatea este foarte mare, transpirația nu se evaporă atât de repede cât ar fi necesar, nelăsând astfel ca organismul să piardă prea repede căldura.

Alte condiții legate de risc includ vârsta, obezitatea, febra, deshidratarea, bolile cardiace, bolile mentale, slaba circulație, arsurile de soare și unele medicamente, droguri sau alcool.

Datorită faptului că decesele legate de temperatura excesivă sunt prevenabile, oamenii trebuie să știe cine este supus riscului cel mai mare și ce acțiuni trebuie luate pentru a preveni îmbolnăvirile sau decesele legate de temperatura excesiv de crescută.

Oamenii în vârstă, cei foarte tineri și oamenii suferinzi de boli cronice sunt supuși celui mai mare risc. Cu toate acestea și indivizii tineri și sănătoși pot deceda dacă ei participă la activități fizice extenuante în timpul manifestării unei creșteri excesive de temperatură. Aerul condiționat este cel mai protector factor împotriva îmbolnăvirilor ca și a deceselor legate de creșterea excesivă a temperaturii.

Dacă o locuință nu are aer condiționat, oamenii pot să reducă riscul de expunere la creșterea excesivă a temperaturii prin petrecerea timpului în facilitățile publice care au aer condiționat.

Acest ghid vă va prezenta modul cum puteți preveni, recunoaște și să faceți față problemelor de sănătate legate de creșterea excesivă a temperaturii.

#### **Ce este creșterea excesivă a temperaturii?**

Temperaturile care depășesc cu 10 grade sau mai mult temperaturile medii ale regiunii respective și durează câteva zile sunt definite ca fiind temperaturi excesiv de crescute (canicula). Condițiile de creștere a umidității și de inversiune a mișcărilor aerului adaugă disconfortului legat de creșterea temperaturii se produc atunci când un capac de presiune atmosferică ridicată acoperă zona și împinge o cantitate de aer cald către pământ. Condițiile de vreme excesiv de uscată și foarte caldă pot provoca furtuni de praf și scăderea vizibilității, atunci când seceta este de lungă durată. O undă de căldură excesivă combinată cu seceta devine foarte periculoasă.

#### **În timpul unei perioade foarte calde**

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 permite aerisirea. Arsurile solare afectează capacitatea organismului de a se răci și produce o pierdere a

lichidelor din organism. De asemenea produce dureri și afectează pielea. Dacă va trebui să mergeți în 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. Continuați să reaplicați aceste protectoare în funcție de indicațiile producătorului.

#### **4. Planificați activitățile din afară 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.

Făcând dușuri reci sau stând la aer condiționat este mult mai bine pentru a vă menține și a vă mai răci puțin. 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 faceți ceva 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. Monitorizați pe acei supuși unui risc ridicat**

Deși oricine poate suferi o îmbolnăvire legată de creșterea excesivă a temperaturii, unii oameni sunt supuși unui risc mai mare decât alții.

- Sugarii și copiii până la vârsta de patru ani sunt sensibili la efectele temperaturilor mari și depind de alții pentru a-și regla mediul lor înconjurător și a-și asigura cantități adecvate de lichide.
- Oamenii în vârstă de 65 de ani sau mai mult nu pot să-și compenseze eficient stressul provocat de temperatură și este mai puțin probabil să poată reacționa la modificările de temperatură.
- Oamenii supraponderali pot fi supuși unor îmbolnăviri legate de creșterea temperaturii din cauza tendinței lor de a reține mai mult din temperatura corpului.
- Oamenii care depun eforturi excesive pot să se deshidrateze și să devină susceptibili la îmbolnăvirile legate de temperatura excesivă.
- Oamenii cu diverse boli fizice, în special cei cu afecțiuni cardiace sau hipertensiune arterială sau cei care primesc unele medicații, cum ar fi cele pentru depresie, insomnie, sau tulburările de circulație pot fi afectați de către temperatura excesivă.

Vizitați adulții supuși riscului de cel puțin două ori pe zi și urmăriți atent pentru semnele de suferință legată de creșterea temperaturii sau de șoc termic. Sugarii și copiii mici, desigur au nevoie de o vizitare mult mai frecventă.

#### **9. Adaptați-vă la mediu**

Fiiți 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:**

- Evitați alimentele fierbinți și mâncărurile grele - ele vor adăuga căldură organismului dumneavoastră.
- Beți cantități suficiente de lichide și înlocuiți sarea și mineralele din organismul dvs.

- Îmbrăcați sugarii și copiii în haine răcoroase, ușoare și mențineți-le capul la umbră cu pălării sau umbrele.
- Limitați expunerea la soare în timpul amiezii sau în locuri cu o expunere potențial severă la soare cum ar fi pe plajă.
- Nu lăsați copiii și sugarii nesupravegheați în cărucioare sau în mașinile parcate.
- Asigurați o cantitate suficientă de apă pentru animalele dumneavoastră și lăsați apa într-o arie umbroasă.

### **Urgențele de sănătate în situația unei clime foarte calde**

Chiar și scurte perioade de temperaturi foarte ridicate pot produce probleme serioase de sănătate. Făcând foarte mult într-o zi foarte fierbinte, petrecând mult timp în soare sau stând mult în loc deschis poate produce îmbolnăviri legate de temperatură.

Cunoașteți simptomele îmbolnăvirilor legate de temperatură și a supraexpunerii la soare și fiți gata să acordați primul ajutor și tratamentul necesar.

### **SOCUL CALORIC**

Șocul caloric se produce atunci când organismul nu este capabil să-și regleze temperatura. Temperatura crește rapid, mecanismele de pierdere a căldurii prin transpirație devin insuficiente și organismul devine incapabil să se răcească. Temperatura organismului poate să crească până la 40 de grade sau mai mult în decurs de 10-15 minute. Șocul caloric poate cauza decesul sau dizabilități permanente dacă nu se asigură tratamentul de urgență.

### **Recunoașterea șocului caloric**

Semnele de alarmă ale șocului caloric variază dar pot include următoarele:

- O temperatură extrem de ridicată a corpului (peste 40 de grade);
- Pielea roșie și uscată (fără transpirație);
- Puls rapid și puternic;
- Dureri de cap;
- Amețeli,
- Greață;
- Confuzie;
- Pierderea cunoștinței.

### **Ce să facem**

Dacă vedeți unele dintre aceste semne, sunteți în fața unei urgențe care amenință viața. Veți solicita intervenția imediată a unui medic care să acorde asistența pentru răcirea organismului victimei și veți face următoarele:

- Puneți victima la umbră.
- Răciți victima rapid folosind orice metodă pe care o aveți la dispoziție. De exemplu, puneți victima într-o cantitate de apă rece; plasați persoana sub un duș rece; stropiți victima cu apă rece cu un furtun de grădină; ștergeți victima cu bureți îmbibați cu apă rece, dacă umiditatea este scăzută, înveliți victima cu cearceafuri reci și puneți-o sub acțiunea unui ventilator.
- Monitorizați temperatura organismului și continuați eforturile de răcire până ce temperatura organismului scade sub 38 grade.
- Dacă personalul medical de urgență întârzie, adresați-vă camerei de urgență a spitalului pentru instrucțiuni ulterioare.
- Nu dați victimei să bea fluide.
- Duceți victima la medic cât mai rapid posibil.

Uneori victima poate prezenta contracturi involuntare ale musculaturii ca un rezultat al șocului termic. Dacă aceasta se întâmplă, apărați victima de autolezări, dar nu puneți nici un obiect în gură și nu dați lichide. Dacă apare voma, asigurați-vă că sunt libere căile aeriene întorcând victima lateral.

### **HIPERTERMIA**

Hipertermia este o formă medie a îmbolnăvirilor legate de temperatura excesivă care poate apare după câteva zile de expunere la temperaturi excesive și o rehidratare inadecvată sau neechilibrată a lichidelor. Acesta este răspunsul organismului la o pierdere excesivă de apă și săruri prin transpirație excesivă. Cele mai periclitate categorii la hipertermie sunt oamenii în vârstă, cei suferinzi de hipertensiune și cei care lucrează în mediu foarte cald.

### ***Recunoașterea hipertermiei***

Semnele de alarmă ale Hipertermiei includ următoarele:

- Transpirații masive
- Paloare
- Crampe musculare
- Oboseală
- Slăbiciune
- Amețeli
- Cefalee
- Greață și vărsături

Pielea poate fi umedă și rece. Pulsul poate fi rapid și slab, iar respirația poate fi rapidă și slabă. Dacă hipertermia rămâne netratată, ea poate progresa în șoc caloric. Duceți victima imediat la medic dacă apar următoarele semne:

- Simptomele sunt severe
- Victima are probleme cardiace sau hipertensiune

În orice caz, ajutați victima să se răcească și duceți-o la medic dacă simptomatologia se înrăutățește sau durează mai mult de 1 oră.

**Ce să faceți**

Luați măsurile de răcire care pot fi eficace și includ următoarele:

- Administrați băuturi nealcoolice, așa cum prescrie medicul
- Odihnă
- Dușuri reci, băi sau spălați cu bureți reci
- Puneți victima într-un mediu cu aer condiționat
- Folosiți îmbrăcăminte ușoară

### **CRAMPELE CALORICE**

Crampele calorice în mod obișnuit afectează oamenii care transpiră masiv în timpul unei activități fizice intense. Această transpirație duce la sărăcirea organismului în apă și săruri. Scăderea nivelului de sare în musculatură produce crampe dureroase. Crampele calorice pot fi de asemenea un simptom de hipertermie.

**Recunoașterea crampelor termice**

Crampele calorice sunt contracturi musculare dureroase care apar în mod obișnuit la musculatura abdominală, la membrele superioare sau inferioare sau pot apare în asociere cu o activitate grea. Dacă aveți probleme cardiace sau sunteți supus unei diete hipocalorice, prezentați-vă la medic dacă aveți crampe musculare.

**Ce să faceți**

Dacă nu este nevoie de tratament medical, faceți următoarele:

- Opriți orice activitate și stați liniștit într-o arie răcoroasă.
- Beți sucuri sau băuturi pentru sportivi.
- Nu vă reîntoarceți la o activitate grea, timp de câteva ore după ce au apărut crampele, datorită faptului că o expunere mai mare poate duce la șoc caloric sau hipertermie.
- Prezentați-vă imediat la medic dacă aceste crampe nu trec într-o oră.

### **ARSURILE SOLARE**

Arsurile solare trebuie să fie evitate datorită faptului că ele afectează pielea. Cu toate că disconfortul este minim în mod obișnuit și vindecarea se produce în cca. 1 săptămână, o arsură solară mai severă va necesita tratament medical.

**Recunoașterea arsurilor solare**

Simptomele arsurilor solare sunt bine cunoscute: pielea devine roșie, dureroasă și anormal de caldă după expunerea la soare.

**Ce să faceți**

Prezentați-vă la medic dacă victima este un copil cu vârsta sub un an sau dacă sunt prezente aceste simptome:

- Febră
- Vezicule umplute cu lichid
- Durere severă

De altfel, reamintiți-vă aceste elemente atunci când tratați arsurile solare:

- Evitați reexpunerea la soare.
- Aplicați comprese reci sau imersați aria afectată în apă rece.
- Aplicați loțiuni hidratante pe aria afectată. Nu folosiți unguente sau unt sau uleiuri.
- Nu spargeți veziculele.

### **ERUPȚIILE DE CĂLDURĂ**

Erupțiile de căldură sunt o iritație a pielii cauzată de transpirația excesivă din cursul unei perioade călduroase și umede. Ele pot apărea la orice vârstă dar cel mai frecvent apar la copii mici.

Recunoașterea Erupțiilor de căldură

Erupțiile de căldură apar ca o zonă roșie de mici papule sau vezicule. Este mult mai probabil să apară pe gât sau pe partea superioară a toracelui, sub piept sau în plica cotului.

### **Ce să faceți**

Cel mai bun tratament pentru erupțiile de căldură este de a se asigura un mediu răcoros și uscat. Mențineți aria afectată uscată. Aplicarea de pudră de talc poate crește confortul, dar evitați folosirea de unguente sau creme-pentru că ele mențin pielea caldă și umedă și pot înrăutăți simptomatologia.

Tratamentul erupțiilor de căldură este simplu și în mod obișnuit nu necesită asistență medicală. Alte probleme legate de căldură pot fi mult mai complicate și severe.