

## Măsuri de prim ajutor pe caniculă

Risc pentru sănătate	Simptome	Cum putem ajuta
<p><b>Deshidratare:</b> când pierderea de apă din organismul dvs. este mai mare decât aportul, adesea din cauza transpirației pe vreme caldă</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gură uscată</li> <li>- amețeli și stare de confuzie</li> <li>- dureri de cap</li> <li>- reducerea volumului de urină sau urină de culoare închisă</li> </ul> 	<p>Beți multă apă și evitați consumul de alcool sau cafea, deoarece acestea agravează deshidratarea.</p> 
<p><b>Moleșală provocată de căldură:</b> provocată de transpirația excesivă care duce la pierderea fluidelor și sărurilor din corp</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- amețeli și stare de confuzie</li> <li>- dureri de cap</li> <li>- transpirație abundentă, piele palidă, rece și umedă</li> <li>- senzație de greață</li> <li>- crampe la stomac, picioare sau brațe</li> <li>- puls crescut și respirație rapidă</li> </ul>	<p>Duceți persoana la loc răcoros, ajutați-o să stea întinsă și să se odihnească, cu picioarele mai sus decât corpul.</p> <p>Dați-i să bea multă apă, care va completa fluidele pierdute. Dacă aveți, băuturile izotonice pentru activități sportive vor ajuta la înlocuirea sărurilor pierdute prin transpirație.</p> <p>Chiar dacă persoana pare să-și revină complet, trebuie să apelați la medic. Dacă starea i se înrăutățește, sunați la 999 pentru asistență de urgență.</p>
<p><b>Insolație:</b> când temperatura corporală crește periculos de mult iar organismul nu se poate răci din cauza expunerii prelungite la căldură</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piele fierbinte, înroșită și uscată</li> <li>- dureri de cap, amețeli sau stări de confuzie și/sau agitație</li> <li>- agravarea rapidă a stării, până la starea de inconștiență</li> <li>- temperatura corporală mai mare de 40°C</li> </ul> 	<p>Sunați imediat la 999 sau rugați pe cineva să sune.</p> <p>Duceți repede persoana la răcoare și scoateți-i accesoriile vestimentare. Fără să strângeți, înfășurați persoana în haine umezite, reci, sau într-un cearceaf umed și rece. Turnați continuu apă rece pe cearceaf sau pe haine. Dacă nu aveți un cearceaf la dispoziție, îi puteți face vânt cu evantaiul sau tampona cu un burete înmuiat în apă rece. Continuați să le reduceți temperatura corporală până la sosirea ajutoarelor.</p> <p>Dacă temperatura revine la normal și nu mai sunt fierbinți la atingere, puteți opri răcirea lor. Înlocuiți cearceaful umed cu unul uscat și ajutați-i să se odihnească.</p>
<p><b>Arsuri provocate de soare:</b> vătămarea pielii provocată de expunerea prelungită la soare</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- piele înroșită și dureroasă (pot trece și cinci ore până la apariția acestor simptome)</li> </ul>	<p>Duceți persoana la umbră și dați-i să bea înghițituri mici de apă rece. Răciți pielea afectată sau sfătuiți persoana să stea în cada cu apă rece până la 20 minute. De asemenea, calamina sau loțiunea care se aplică după expunerea la soare pot calma pielea.</p>
<p><b>Rinită alergică:</b> reacție alergică provocată de nivelurile ridicate de polen. Vremea caldă, însorită, poate duce la creșterea nivelurilor de polen din aer, așa că este important să urmăriți cele mai recente știri pe acest subiect în prognoza meteo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strănuturi</li> <li>- mâncărimi la nivelul ochilor</li> <li>- secreții nazale</li> </ul> 	<p>Majoritatea simptomelor pot fi tratate cu medicamente denumite antihistaminice, care ajută la ameliorarea simptomelor alergiilor.</p> <p>Alte măsuri includ: purtarea ochelarilor de soare cu închidere completă, care să împiedice pătrunderea polenului în ochi; dușurile și schimbarea hainelor după plimbările în aer liber, pentru a îndepărta polenul, alături de statul în casă atunci când nivelurile de polen sunt ridicate.</p>