

ROMÂNIA
JUDEȚUL HUNEDOARA
COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ LUPENI
COMPARTIMENT PROTECȚIE CIVILĂ SITUAȚII DE URGENȚĂ

Nr. 17975/22.06.2026

PRIMAR
RESMERIȚĂ MARIUS LUCIAN

ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR MUNICIPIULUI LUPENI
MĂSURI DE PROTECȚIE PE PERIODA DE CANICULĂ

Perioadele caniculare și umiditatea crescută nu sunt doar inconfortabile, ci implică și o serie de riscuri pentru sănătate, în special pentru bebeluși, copii, femei însărcinate, pacienți cu anumite afecțiuni medicale cronice cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare sau boli mintale și persoane vârstnice. Valurile de căldură apar atunci când temperatura este mai ridicată decât în mod normal pentru mai multe zile la rând. De asemenea, umiditatea ne poate face să resimțim căldura într-un mod și mai acut.

Bebeluşii și copiii se află în categoria persoanelor care prezintă o mai mare vulnerabilitate față de valurile de căldură. Organismul celor mici prezintă mai multe dificultăți, comparativ cu cel al adulților, în reglarea temperaturii interne, prin urmare au nevoie de un adult care să îi protejeze în perioadele caniculare de peste vară.

Ce măsuri de protecție putem adopta în caz de caniculă?

- Verifică prognoza meteo și **acordă atenție avertizărilor de căldură excesivă**, pe cât posibil, organizează-ți activitățile exterioare de așa natură, astfel încât să eviți ieșiri în intervalele orare când temperaturile sunt cele mai crescute.
- Asigura-te că ai întotdeauna la tine o sticlă cu apă pentru hidratare. Nu uita că alcoolul și băuturile care conțin cofeină, chiar și reci fiind, nu ne „răcoresc”, ci din contra favorizează deshidratarea și reduc rezistența organismului la căldură.
- Evită cât de mult posibil expunerea excesivă la soare între orele 11:00 și 18:00.
- În timpul „orelor calde” ale zilei evita activitățile fizice care presupun un consum mare de energie (munci fizice în gospodărie, sport).
- Păstrează casa răcoroasă - trageți draperiile, jaluzelele în camerele unde soarele bate direct, pentru a bloca razele solare și pentru a menține temperatura scăzută. Folosește aparate de aer condiționat și ventilatoare, dacă există.
- Reglează aerul condiționat cu 5 grade mai puțin decât temperatura exterioară. Diferența ideală de temperatura (exterior - interior) este de 5 grade Celsius, în caz contrar organismul va fi expus unui șoc termic.

- Folosește protecția solară, încearcă să ramai în zone umbroase sau folosește pălării și umbrele pentru protecție
- Consumă apă la intervale regulate de timp, înainte de a simți nevoia de a bea apă.
- Poartă haine ușoare, largi, de culori deschise; bumbacul este materialul potrivit în zilele fierbinți de vară deoarece absoarbe transpirația și reduce erupțiile cutanate cauzate de căldura.
- Apelează la dușuri cu apă caldă.
- Consumă legume, fructe proaspete și elimină preparatele cu un conținut mare de grăsimi, în special grăsimi de origine animală.

Cum protejăm bebelușii și copiii de caniculă?

Măsurile de protecție pe care le putem adopta în perioadele caniculare sunt valabile pentru toate categoriile de vârste.

În cazul celor mici:

- Este important să verificăm în mod regulat dacă celui mic îi este sete, dacă este transpirat, „supraîncălzit”.
- Dacă observi că cel mic nu răspunde cum o făcea în mod normal, prezintă febră, este amețit sau respiră cu dificultate trebuie mers imediat către o unitate medicală.
- Atenție la vestimentația copilului, acesta trebuie îmbrăcat lejer pentru a preveni iritațiile de căldură.
- Mamele care alăptează trebuie să crească aportul hidric, deshidratarea poate afecta producția laptelui matern.
- Hidratează copilul cu apă, uneori în timpul jocului sau al altor activități exterioare, copilul depune efort și poate „uita” să ceară apă.
- Nu administra medicamente copilului care dă semne de supraîncălzire fără a te consulta cu medicul înainte.
- Nu lasă copilul în spații închise, fără ventilație, așa cum sunt mașinile ori camere cu ferestre închise ori fără ferestre.
- Exercițiile fizice la temperaturi înalte pot duce rapid la deshidratarea copilului, este esențial să te asiguri ca cel mic nu este implicat în activități exterioare solicitante, perioade lungi în intervalele călduroase.

Simptomele moderate ale stresului termic care pot fi tratate la domiciliu în cazul populației generale, care nu prezintă alte complicații medicale, sunt reprezentate de către:

- Buze uscate, gura lipicioasă
- Sete excesivă
- Transpirație excesivă
- Slăbiciune, amețeli
- Greață, vărsături
- Erupții cutanate la căldură

- Crampe, instalate de obicei la nivelul brațelor și picioarelor
- Sângerări nazale (mai frecvente în medii calde și uscate).

Necesită atenție medicală imediată manifestări clinice de tipul:

- Instalarea unei stări de confuzie, prezența convulsiilor
- Temperatura corporală ridicată (40°C pentru mai mult de 2 ore)
- Leșin
- Anurie (lipsa urinării) pentru mai mult de 8 ore
- Piele umedă și fierbinte în lipsa transpirației.

În perioadele caniculare este esențial să fim conștienți de riscuri și să adoptăm măsurile preventive necesare pentru a ne proteja de căldura excesivă și de efectele caniculei asupra organismului. Respectarea unor măsuri simple ne poate ajuta să ne menținem hidratați, să evităm expunerea prelungită la soare și să ne răcorim eficient. Totodată, este important să fim atenți la semnele stresului termic și să solicităm imediat asistență medicală în caz de urgență.

Vă reamintim faptul că la nivelul municipiului Lupeni, se vor regăsi, dacă situația o impune, puncte de hidratare și prim- ajutor, care vor fi amplasate și semnalizate în loc vizibil.

**COMPARTIMENT PROTECȚIE CIVILĂ
SITUAȚII DE URGENȚĂ
Consilier, Mocanu Carmen Mihaela**