

Expunerea la soare sau la căldură

la adulți și copii



Valurile de căldură reprezintă o provocare pentru întreaga populație, dar mai ales pentru persoanele vârstnice, pentru copii și pentru cei bolnavi. Temperaturile ridicate, radiațiile solare directe și umiditatea ridicată a aerului pot afecta grav sănătatea. Unele măsuri simple ajută la prevenirea afectării excesive cauzate de căldură și la o reacție adecvată în cazul apariției unor simptome.

Cum puteți evita efectele negative ale soarelui sau căldurii?

- Amânați lucrurile pe care le aveți de făcut pentru dimineață sau seară.
- Evitați expunerea directă la soare, mai ales la prânz.
- Consumați alimente ușor digerabile și sărace în grăsimi, precum legume, fructe sau produse lactate cu conținut redus de grăsimi.
- Consumați suficiente lichide, în special apă, ceaiuri neîndulcite sau sucuri de fructe foarte diluate.
 - Adulți: 2,5-3 litri pe zi
 - Copii: 50-80 de mililitri per kilogram de greutate corporală pe zi
- Renunțați la băuturile alcoolice, cu cofeină și cu zahăr.
- În cazul transpirației abundente, puteți compensa bine mineralele pierdute cu ajutorul băuturilor cu electroliți.
- Asigurați-vă că vă protejați de soare în mod corect: cap acoperit, ochelari de soare și creme de protecție solară.
- În ceea ce privește cremele de protecție solară, trebuie să vă asigurați că acestea au un factor de protecție solară (FPS) suficient (cu cât pielea este mai deschisă la culoare și mai sensibilă, cu atât este necesară o protecție mai ridicată), precum și o marcă care să ateste protecția împotriva razelor UVA și UVB.
- La copii, protecția naturală a pielii împotriva razelor UV este mai puțin dezvoltată. Prin urmare, aceștia au nevoie de un FPS mai ridicat, de cel puțin 30 sau 50.
- Evitați efortul fizic excesiv.
- Adaptați activitățile sportive la starea dumneavoastră de bine (fără activități sportive pentru persoanele neantrenate) și optați pentru orele mai răcoase ale zilei.
- Purtați haine deschise la culoare și aerisite.
- Dacă luați medicamente, se recomandă consultarea medicului curant (în special în cazul medicamentelor anti-hipertensive).

Linia telefonică pentru caniculă

Linia telefonică pentru caniculă este disponibilă gratuit la numărul **0800 880 800** și vă oferă sfaturi personalizate privind modul corect de a face față caniculei și cum pot fi evitate consecințele asupra sănătății.

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis acum?

De obicei, este suficient să sunați în următoarea zi de program.

Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450, serviciul de consiliere medicală telefonică.



Mai multe informații și surse găsiți pe www.wobinichrichtig.at.

SĂNĂTATE PENTRU
TOATĂ LUMEA.
Pe cine trebuie să
contactați?

Afecțiuni cauzate de căldură

O expunere intensă a organismului la soare sau la căldură poate provoca anumite afecțiuni:

Insolație

- Expunerea excesivă a capului la soare irită meningele.
- Consecințe: dureri de cap, greață, vărsături, amețeli, creșterea temperaturii corporale

Crampe cauzate de căldură

- Transpirația abundentă provocată de efortul fizic prelungit duce la deshidratare, precum și la pierderea de săruri și minerale.
- Consecințe: spasme musculare puternice și crampe la nivelul mâinilor, brațelor, coapselor, gambelor sau labelor picioarelor

Epuizare cauzată de căldură

- Expunerea excesivă la căldură, combinată cu o pierdere semnificativă de lichide și săruri minerale, duce la apariția unei serii de simptome.
- Consecințe: crampe musculare, amețeli, senzație puternică de sete, dureri de cap, greață, vedere încețoșată, stare de somnolență, epuizare

Hipertermie severă (cea mai periculoasă formă):

- Expunerea la căldură extremă poate face ca organismul să nu mai poată elimina căldura suficient de repede, ceea ce duce la o creștere semnificativă a temperaturii corporale.
- Consecințe: dureri de cap, greață, piele fierbinte, uscată sau înroșită, temperatură corporală crescută, puls accelerat, confuzie, dezorientare, coordonare deficitară, fiind posibilă chiar și pierderea cunoștinței.
- ATENȚIE: Dacă temperatura corpului depășește 40 de grade, se creează o situație care pune viața în pericol.
- **Sunați imediat la numărul de urgență 144!**

Ce puteți face pentru a combate simptomele cauzate de căldură?

- Căutați un loc răcoros și liniștit.
- Consumați băuturi care conțin săruri (de ex. băuturi cu electroliți) și alimente.
- Răcoriți-vă capul și ceafa cu prosoape umede.
- Slăbiți hainele strâmte.
- Odihniți-vă. Partea superioară a corpului trebuie să fie întotdeauna ușor ridicată.

Când trebuie solicitat imediat sfatul unui medic?

Solicitați imediat asistență medicală:

- Dacă apar semne de confuzie sau alte tulburări ale funcției cerebrale.
- Dacă starea nu se îmbunătățește rapid.
- În caz de insolație.

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis acum?

De obicei, este suficient să sunați în următoarea zi de program.

Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450, serviciul de consiliere medicală telefonică.

Mai multe informații și surse găsiți pe www.wobinichrichtig.at.



SĂNĂTATE PENTRU
TOATĂ LUMEA.
Pe cine trebuie să
contactați?

Surse:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAlaIQobChMI7-L60eHwigMVfpGDBx1rmwF6EAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Tradus de Übersetzungsbüro Express KG: <https://www.expresstranslation.at>

Cabinetul medicului dumneavoastră de familie este închis acum?

De obicei, este suficient să sunați în următoarea zi de program.

Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450, serviciul de consiliere medicală telefonică.

Mai multe informații și surse găsiți pe www.wobinichrichtig.at.



**SĂNĂTATE PENTRU
TOATĂ LUMEA.**
Pe cine trebuie să
contactați?