

Ghid util

Cum să ne protejăm împotriva caniculei

Aplicabil în Anglia

Cui se adresează acest ghid

Acest ghid oferă sfaturi generale despre cum să ne protejăm pe timp de caniculă.

Oricine se poate simți rău dacă îi este prea cald. Totuși, unele persoane prezintă un risc mai mare de a se simți foarte rău.

Este important să respectați acest ghid, astfel încât să fiți pregătiți pentru vremea foarte caldă și să vă puteți răcori atât pe dumneavoastră, cât și interiorul locuinței.

Măsuri de protecție pe timp de caniculă

Deși multora ne place căldura verii, canicula poate provoca o stare de rău unor persoane din cauza supraîncălzirii (când ne este neplăcut de cald), deshidratării, epuizării și insolației.

- feriți-vă de soare în cea mai caldă perioadă a zilei, între orele 11:00 și 15:00
- dacă doriți să faceți activități fizice (de exemplu, exerciții fizice sau să plimbați câinele), planificați-le pentru orele mai răcoroase ale zilei, cum ar fi dimineața sau seara
- păstrați răcoarea la interior închizând ferestrele și trăgând perdelele din camerele orientate spre soare
- dacă ieșiți afară, folosiți îmbrăcăminte adecvată, cum ar fi o pălărie și ochelari de soare, căutați umbra și aplicați creme de protecție solară
- beți multe lichide și limitați consumul de alcool
- verificați familia, prietenii și vecinii cu risc mai mare de a se simți rău și, dacă sunteți în aceeași situație, rugați-i să facă același lucru pentru dumneavoastră

- cunoașteți simptomele de epuizare și insolație și ce trebuie să faceți dacă le observați la dvs. sau la altcineva

Despre caniculă și sănătate

Schimbările climatice au adus deja temperaturi ridicate în Regatul Unit. Toți cei mai călduroși ani din Regatul Unit au fost înregistrați începând din 2002, iar în iulie 2022, temperaturile au depășit 40°C pentru prima dată în istorie. Se estimează că 2,803 persoane cu vârsta de cel puțin 65 au murit din cauza căldurii în Anglia în 2022 și se preconizează că numărul deceselor anuale cauzate de căldură s-ar putea tripla până în 2050.

Vremea caldă poate crește riscul de atac de cord, accident vascular cerebral, probleme pulmonare și alte boli. Persoanele în vârstă, bebelușii și copiii mici sunt mai predispuși să se simtă rău din cauza vremii caniculare, deoarece corpul lor este mai puțin capabil să regleze temperatura. Persoanele cu afecțiuni medicale cronice pot fi, de asemenea, vulnerabile la efectele caniculei.

Multe dintre afecțiunile legate de expunerea la căldură pot fi prevenite dacă se iau câteva măsuri simple. În timpul verii, UKHSA va colabora cu Met Office pentru a emite alerte în cadrul prognozelor meteo, atunci când căldura este atât de mare încât vă poate afecta sănătatea și vă va ajuta să luați măsuri pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră, cât și pe ceilalți.

Persoanele cu risc sporit de a se simți rău pe caniculă

Oricine se poate simți rău pe timp de caniculă. Între persoanele cu risc mare de a se simți foarte rău se numără:

- persoanele în vârstă de și peste 65 de ani (a se remarca modificarea față de ghidul anterior, care prevedea vârsta de și peste 75 de ani)
- bebeluși și copii mici cu vârsta de până la 5 ani
- persoanele cu afecțiuni cronice, în special probleme cardiace, respiratorii, demență, diabet, boli de rinichi, boala Parkinson sau probleme de mobilitate

- persoanele care iau anumite medicamente
- persoane cu probleme grave de sănătate mintală
- persoanele deja bolnave și deshidratate (de exemplu, din cauza diareei și a vărsăturilor)
- persoanele cu dependență de alcool sau de droguri
- persoanele care fac sport și petrec mult timp în aer liber, cum ar fi alergătorii, bicicliștii și plimbătorii
- persoanele cu locuri de muncă ce necesită muncă manuală sau timp îndelungat în aer liber
- persoanele fără adăpost, inclusiv cele care dorm în stradă sau nu pot să își adapteze locuința, cum ar fi persoanele cu locuințe temporare sau care locuiesc în cămine.
- persoanele care locuiesc singure și care nu se pot îngriji prin forțe proprii

Trebuie să continuați să luați toate medicamentele prescrise, cu excepția cazului în care un medic vă sfătuiește altfel. Dacă aveți probleme de sănătate, vă rugăm să apelați NHS 111. Unele medicamente trebuie păstrate la temperaturi sub 25°C sau în frigider, cu respectarea instrucțiunilor de păstrare de pe ambalaj.

Contactați periodic persoanele care credeți că pot fi în pericol și vedeți dacă au nevoie de ajutor.

Epuizarea cauzată de caniculă și insolația

Epuizarea cauzată de caniculă apare atunci când corpul se supraîncălzește și nu se poate răcori. De obicei, nu necesită asistență medicală de urgență dacă vă puteți răcori în 30 de minute. Dacă nu luați măsuri pentru a vă răcori, epuizarea cauzată de caniculă poate conduce la insolație.

Simptomele frecvente ale epuizării cauzate de caniculă includ:

- oboseală

- slăbiciune
- senzație de leșin
- durere de cap
- crampe musculare
- senzație sau stare de rău
- transpirație abundentă
- sete intensă

Insolația se produce atunci când corpul nu mai poate să se răcorească și temperatura crește în mod periculos.

Simptomele frecvente ale insolației includ:

- confuzie
- lipsă de coordonare
- bătăi rapide ale inimii
- respirație rapidă sau dificultăți de respirație
- piele fierbinte care nu transpiră
- convulsii

Insolația este o urgență medicală. Dacă vi se pare că o persoană are insolație, trebuie să apelați 999 și apoi să încercați să o răcoriți.

Mai multe detalii despre [simptomele epuizării cauzate de caniculă și insolației](#) sunt disponibile pe NHS.UK.

Cum să ne răcorim

Cum să vă răcoriți dacă dumneavoastră sau altcineva aveți simptome de epuizare din cauza caniculei:

- mutați-vă într-un loc mai răcoros, cum ar fi o cameră cu aer condiționat sau un loc la umbră

- scoateți toate hainele inutile, cum ar fi jacheta sau șosetele
- beți apă rece, o băutură pentru sportivi sau de rehidratare sau consumați alimente reci și bogate în apă, cum ar fi acadele de gheață
- aplicați apă rece prin pulverizare sau cu un burete pe pielea expusă; de asemenea, pot fi utile comprese reci înfășurate într-o cârpă și puse sub braț sau pe gât

După ce începeți să vă răcoriți, ar trebui să vă simțiți mai bine în 30 de minute.

Dacă vă îngrijorează simptomele sau dacă acestea se agravează, contactați NHS 111 pentru a vorbi cu un medic. În caz de urgență sau dacă credeți că o persoană are insolație, sunați la 999.

Cum să ne pregătim pentru caniculă

Este important să urmați sfaturile din acest ghid pentru a fi pregătiți în caz de caniculă. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți un risc mai mare de a vă simți foarte rău. Pentru a vă pregăti:

- ascultați știrile și verificați [prognoza meteo locală](#), pentru a ști când se anunță caniculă
- căutați sfaturi despre ce să faceți dacă sunt afectate serviciile precum alimentarea cu energie electrică, cu apă și transporturile
- verificați [prognoza privind calitatea aerului](#) și sfaturi dacă aceasta se degradează, deoarece poluarea aerului se poate agrava pe timp de caniculă și cauza probleme pentru persoanele cu astm și alte afecțiuni respiratorii
- dacă se așteaptă caniculă, planificați-vă activitățile astfel încât să nu stați afară în cea mai caldă parte a zilei, între orele 11:00 și 15:00

Cum să ne protejăm pe timp de caniculă

Puteți lua măsuri pentru a nu vă supraîncălzi atunci când vremea este călduroasă. Dacă vă este prea cald, este important să vă puneți la adăpost de căldură și să încercați să vă răcoriți.

Preveniți deshidratarea

Beți lichide permanent pe parcursul zilei, mai ales dacă faceți activități intense din punct de vedere fizic. Ar trebui să beți o cantitate suficient de mare încât să aveți urina de o culoare galben pai.

Apa, sucurile diluate sau laptele cu conținut redus de grăsimi sunt opțiuni bune. Sucurile de fructe, smoothie-urile și băuturile răcoritoare pot fi bogate în zahăr, ceea ce deshidratează organismul. Limitați cantitatea de sucuri de fructe sau de smoothie-uri pe care le beți și înlocuiți băuturile răcoritoare cu sucuri dietetice, fără zahăr sau fără zahăr adăugat.

Dacă ieșiți din casă, luați o sticlă reutilizabilă plină cu apă. Luați apă în plus pentru călătoriile cu mijloacele de transport în comun sau cu mașina.

Alcoolul are efect de deshidratare asupra organismului, deci este bine să beți băuturi fără alcool sau să alternați băuturile alcoolice cu un pahar de apă.

Dacă postiți în timpul unui val de caniculă, este important să beți suficiente lichide pentru a vă hidrata corespunzător înainte de a posti și să urmați sfaturile cum să vă răcoriți și să preveniți deshidratarea.. Persoanele cu afecțiuni cronice ar trebui să ceară sfatul medicului înainte de a ține post.

Mai multe informații despre [semnele și simptomele deshidratării](#) sunt disponibile pe NHS.UK.

Protejați-vă de soare

Soarele este de multe ori suficient de puternic în Marea Britanie pentru a provoca arsuri solare, iar copiii sunt deosebit de expuși riscului de leziuni cutanate din cauza soarelui.

Luați următoarele măsuri pentru a vă proteja de soare:

- stați la umbră între orele 11:00 și 15:00, când soarele este cel mai puternic
- purtați haine ușoare, lejere, largi, de culoare deschisă, cum ar fi cămăși cu mâneci lungi, pantaloni sau fuste lungi din țesături cu ochiuri strânse

- purtați o pălărie cu boruri largi pentru a vă proteja fața, ochii, capul, urechile și gâtul
- purtați ochelari de soare cu rame sau cu brațe mari pentru a vă proteja de soare
- aplicați crema de protecție solară din abundență și reaplicați-o frecvent, în special atunci când stratul aplicat se subțiază, cum ar fi la înot sau la ștergerea cu prosopul. NHS recomandă ca aceste creme să aibă un factor de protecție solară (SPF) de cel puțin 30 și o protecție de 4 sau 5 stele împotriva razelor ultraviolete A (UVA)

Mai multe informații despre [cremele solare și protecția împotriva soarelui](#), inclusiv cum să aplicați crema de protecție solară, sunt disponibile pe NHS.UK.

Limitați activitatea fizică intensă

Dacă puteți, limitați volumul de activitate fizică intensă în timpul celei mai calde perioade a zilei, între orele 11:00 și 15:00. Dacă doriți să faceți activități fizice precum sport sau grădinarit, planificați-le dimineața sau seara, când este mai răcoare.

Copiii nu ar trebui să ia parte la activități fizice intense în zilele foarte călduroase.

Evitați spațiile închise foarte calde

Spațiile mici și închise, cum ar fi mașinile staționate, se pot încălzi periculos foarte repede. Nu lăsați sugari, copii, persoanele în vârstă și animalele de companie în mașini staționate sau în alte spații închise.

Copiii în cărucioare trebuie să fie protejați cu umbrelă de soare. Asigurați-vă că există un flux de aer adecvat, îndepărtați îmbrăcămintea în exces și verificați în mod regulat dacă nu sunt supraîncălziți. Mai multe informații despre [cum să vă păstrați copilul în siguranță la soare](#) sunt disponibile pe NHS.UK.

Păstrați casa răcoroasă

Locuințele se pot supraîncălzi și pot deveni inconfortabile în timpul caniculei, în special atunci când încercați să dormiți. Răcoriți casa prin măsuri precum:

- închideți jaluzelele și trageți perdelele de la ferestrele expuse la lumina directă a soarelui
- închideți obloanele sau jaluzelele exterioare, dacă există
- mutați-vă într-o parte mai răcoroasă a casei, în special pentru a dormi
- deschideți ferestrele (dacă este sigur) atunci când aerul este mai rece afară decât înăuntru, de exemplu noaptea, și încercați să asigurați circulația aerului
- folosiți ventilatoare electrice dacă temperatura aerului este sub 35°C, dar nu îndreptați ventilatorul direct spre corp, deoarece poate cauza deshidratare
- verificați dacă încălzirea este oprită
- opriți luminile și echipamentele electrice care nu sunt utilizate
- stați afară la umbră, dacă este mai răcoare

Clădirile publice, cum ar fi lăcașurile de cult, bibliotecile locale sau supermarketurile, pot fi mai răcoroase decât locuința. Dacă astfel de locuri sunt în apropiere, le puteți vizita pentru a vă răcori.

Cum să ne protejăm când înotăm

Piscinele, râurile, lacurile sau marea pot fi un mod plăcut de a vă răcori când vremea este caldă, însă lunile de vară sunt asociate și cu o creștere a numărului de accidente prin înec.

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să rămâneți în siguranță atunci când înotați:

- căutați întotdeauna semnele de avertizare și de orientare
- intrați în apă numai în zonele protejate de salvamari
- nu intrați niciodată în apă după ce ați consumat alcool

- purtați un dispozitiv de flotabilitate sau o vestă de salvare dacă practicați o activitate în apă sau pe malul apei, cum ar fi plimbarea cu barca sau pescuitul
- rețineți că, în larg, apa poate fi mult mai rece decât pare, ceea ce poate duce la [hipotermie](#)
- ieșiți din apă imediat ce începe să vă fie frig
- înotați în paralel cu țărmul, nu departe de el
- înotați întotdeauna cu altcineva pentru a vă putea ajuta reciproc
- accesați [Swimfo](#) pentru detalii privind calitatea apei de scăldat după nume sau locație

Mai multe informații privind [înotul în siguranță pe timp de vară sunt oferite de Societatea regală de salvare a vieții \(Royal Life Saving Society\) \(RLSS\)](#).

Mai multe informații și sprijin

Nu uitați să vă protejați atât mintea, cât și corpul și să căutați sprijin dacă aveți nevoie de el. Există surse de sprijin și informații care vă pot ajuta. [Fiecare Minte Contează](#) (Every Mind Matter) oferă multe informații utile.

[Consiliul dvs. local](#) (Citizen's Advice) vă poate oferi consiliere dacă aveți preocupări privind un prieten, un vecin sau un membru al familiei care are nevoie de sprijin suplimentar.