# Serviciul 112 informează: Recomandări pentru perioada caniculară



În contextul avertizărilor meteorologice privind temperaturile caniculare emise de Instituția Publică Autoritatea de Meteorologie și Monitoring de Mediu pentru perioada 28 iunie – 1 iulie, Serviciul 112 îndeamnă cetățenii să adopte măsuri simple de prevenire pentru reducerea riscurilor asupra sănătății și pentru evitarea situațiilor de urgență.

Temperaturile ridicate pot avea un impact semnificativ asupra sănătății, favorizând apariția deshidratării, insolației și agravarea unor afecțiuni preexistente. În aceste zile, este important ca fiecare persoană să își protejeze sănătatea și să acorde o atenție sporită copiilor, persoanelor vârstnice, celor cu afecțiuni cronice, precum și celor care desfășoară activități în aer liber.

Serviciul 112 recomandă consumul regulat de apă, chiar și în lipsa senzației de sete, evitarea expunerii prelungite la soare, în special în intervalul orar 11:00–18:00, purtarea hainelor lejere, de culori deschise, și acoperirea capului. Totodată, este indicată limitarea efortului fizic intens și petrecerea timpului în spații răcoroase și bine ventilate.

Copiii sunt printre cei mai vulnerabili în perioadele caniculare, fiind expuși unui risc crescut de deshidratare și insolație. Părinții și persoanele care îi au în grijă trebuie să le asigure o hidratare corespunzătoare, să evite desfășurarea activităților în aer liber în orele cu temperaturi maxime și să nu îi lase niciodată singuri în autoturism, nici măcar pentru câteva minute.

De asemenea, persoanele vârstnice și cele care suferă de afecțiuni cronice necesită o atenție sporită, deoarece temperaturile extreme le pot afecta grav starea de sănătate. Este recomandată menținerea unei legături permanente cu acestea, încurajarea consumului de lichide, respectarea tratamentului prescris și evitarea expunerii la căldură.

Persoanele care lucrează în aer liber sunt îndemnate să își organizeze activitatea astfel încât să reducă expunerea la temperaturi ridicate, să efectueze pauze regulate și să se hidrateze corespunzător.

În apropierea bazinelor acvatice, cetățenii sunt sfătuiți să evite intrarea bruscă în apă rece după o expunere îndelungată la soare și să aleagă exclusiv locuri amenajate pentru scăldat. Totodată, copiii trebuie supravegheați permanent în timpul aflării în apropierea apei.

Pe durata deplasărilor, este important ca fiecare persoană să aibă la dispoziție suficientă apă și să nu lase în autoturism copii, persoane dependente, vârstnici sau animale de companie, chiar și pentru perioade scurte de timp.

Expunerea îndelungată la temperaturi ridicate și schimbările bruște de temperatură pot avea consecințe grave asupra sănătății. Confuzia sau dezorientarea, dificultățile de respirație, durerile intense de cap, convulsiile, pierderea cunoștinței, pielea foarte fierbinte și uscată ori agravarea rapidă a stării generale reprezintă semnale de alarmă care necesită intervenție imediată. În astfel de situații, dacă viața sau sănătatea unei persoane sunt puse în pericol, solicitați fără întârziere ajutor prin apel la 112.

Operatorii Serviciului 112 vor prelua apelul, vor evalua urgența și vor direcționa cazul către serviciul specializat de urgență competent, pentru acordarea asistenței necesare.

Serviciul 112 îndeamnă cetățenii să manifeste responsabilitate și să respecte măsurile de protecție recomandate. În perioadele cu temperaturi extreme, prevenția și reacția promptă sunt esențiale pentru protejarea vieții și a sănătății.