

## Lista de verificare pentru caniculă

### Înainte de caniculă

#### Informați-vă, fiți vigilenți

Ascultați cu atenție știrile meteo și luați în serios avertizările despre caniculă.

Planificați dinainte pentru a reduce riscul îmbolnăvirii din cauza căldurii (de ex.: faceți-vă rezerve de creme de protecție solară cu grad ridicat de protecție).

Asigurați-vă că aveți provizii de apă îmbuteliată din abundență, în caz de probleme cu alimentarea cu apă.

Asigurați-vă că oamenii pe care îi cunoașteți și care sunt în mod deosebit vulnerabili în caz de caniculă (de ex.: bunici, vecini în vârstă etc.) știu de caniculă și știu cum să se protejeze.

Cunoașteți acțiunile pe care le puteți întreprinde pentru a vă ajuta, pe dvs. și pe alții, de ex.: descărcați aplicația British Red Cross (Crucea Roșie Britanică) și vedeți cum puteți ajuta pe cineva care a făcut insolajie sau suferă de moleșeală din cauza căldurii.

Asigurați-vă că vă luați medicamentele. De exemplu, dacă suferiți de astm, aveți grijă să vă luați inhalatorul cu dvs. peste tot.

### În timpul caniculei

#### Răcoriți-vă, protejați-vă

Beți multe lichide și evitați excesul de alcool.

Reduceți ritmul când se face cald, evitați activitatea fizică exagerată. Dacă totuși nu puteți evita activitățile solicitante în aer liber, cum ar fi practicarea sporturilor, bricolajul sau grădinaritul, limitați activitățile pentru partea răcoroasă a zilei – dimineața sau seara.

Dacă nu este posibilă evitarea completă a expunerii directe la soare, aplicați cremă de protecție solară, luați pauze regulate în interior sau la umbră, pentru a vă răcori.

Dacă vă încălziți, este important să vă protejați corpul de căldură, de exemplu cu ajutorul unei băi sau a unui duș rece.



Purtați haine largi, de culori deschise – preferabil făcute din bumbac sau in, acestea fiind fibre naturale care permit pielii să respire.

#### Reduceți temperatura locuinței

Acoperiți ferestrele expuse razelor soarelui – jaluzelele sau obloanele exterioare sunt deosebit de eficiente.

Deschideți ferestrele atunci când aerul este mai rece afară decât în interior, de exemplu noaptea.

Verificați dacă ați închis încălzirea centrală, la fel și luminile sau echipamentele electrice nefolosite.

Rețineți că ar putea fi mai răcoros afară, la umbră, sau în clădiri publice (cum ar fi lăcașurile de cult, bibliotecile locale sau la supermarket); gândiți-vă la o vizită în aceste locuri ca la o modalitate de a vă răcori.

Dacă aveți îngrijorări privind o locuință deosebit de călduroasă care să vă afecteze sănătatea dvs. sau altcuiva, apălați la medic.

**1 din 5 locuințe din Anglia sunt expuse supraîncălzirii, așadar este important să știți cum să vă răcoriți casă pe vreme caldă.**

#### Aveți grijă și luați măsuri

Aveți grijă de vecini, de familie sau de prietenii care pot fi expuși riscurilor vătămării provocate de căldură, sunt izolați sau nu se pot îngriji singuri pe vreme caniculară. Vedeți dacă fac față caniculei, dacă știu cum să își adapteze locuința și asigurați-vă că au tot ce le trebuie.

Dacă suferiți de afecțiuni cronice, de exemplu cardiace, pulmonare sau renale, aveți grijă că acestea se pot agrava pe vreme caldă.

Apelați la ajutor. Sunați la NHS 111 sau, în caz de urgență, la 999.



Pentru a vă abona la alarme despre caniculă, accesați: [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

Accesați [resursele educaționale despre caniculă ale](#) Cruții Roșii Britanice

Descărcați de la Crucea Roșie Britanică [aplicația pentru prim ajutor](#)

Pentru cele mai recente sfaturi de sănătate publică din Anglia, accesați: [www.gov.uk](https://www.gov.uk)

Puteți folosi următoarele resurse pentru a afla dacă locuința dvs. este expusă riscului de supraîncălzire și ce puteți face în continuare:

**[Beat the heat/Învingeți canicula: lista de verificare pentru o locuință răcoroasă](#)** ([publishing.service.gov.uk](https://publishing.service.gov.uk))