



Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Marktgemeinde
GRATKORN 

BINE PESTE PERIOADELE DE CĂLDURĂ

INFORMAȚII PENTRU ÎNGRIJITORI ȘI
PENTRU APARTINĂTORI/PERSOANE
APROPIATE CARE OFERĂ ÎNGRIJIRE

**HIDRATARE.
RĂCORIRE.
PROTECȚIE.**

Grat²

 **KLAR!**
Vorbereitet auf die Klimakrise

 klima+
energie
fonds

**SFATURI UTILE PENTRU
PERSOANELE VULNERABILE**



**Gemeinsam
stark**
Gratkorn

Medieninhaber:
Marktgemeinde Gratkorn
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529
Mail: gemeinde@gratkorn.gv.at
DVR-Nummer: 0476838

IMPORTANT: PROTECȚIA ÎMPOTRIVA CĂLDURII ÎNCEPE ÎNAINTE DE PERIOADA DE CANICULĂ!



Măsuri structurale:

Dacă este necesar, realizați modificări specifice pentru protecția împotriva căldurii în locuință, de exemplu:

- Aplicarea foliilor de protecție solară pe ferestre
- Instalarea jaluzelelor exterioare pentru reducerea radiației solare
- Alte măsuri pentru prevenirea supraîncălzirii puternice a spațiilor interioare



Căldura - un pericol subestimat în îngrijire

- De ce este căldura periculoasă?

- Persoanele în vârstă și cele care au nevoie de îngrijire transpiră adesea mai puțin
- Senzația de sete este diminuată
- Bolile cronice cresc riscul
- Medicamentele pot influența reglarea temperaturii corpului (întrebați medicul dumneavoastră)



Sunt deosebit de expuși riscului:

- Persoanele peste 65 de ani
- Persoanele cu demență
- Persoanele imobilizate la pat
- Persoanele cu boli de inimă, rinichi sau plămâni
- Persoanele care locuiesc singure



Luați în serios semnele de avertizare!

Fiți atenți la:

- Gură uscată
- Amețeală, slăbiciune
- Confuzie
- Dureri de cap
- Probleme circulatorii
- Greață și vărsături
- Piele uscată sau transpirație abundentă
- Temperatură corporală ridicată (>39°C)
- Urină închisă la culoare sau cantitate redusă de urină



În caz de urgență: 144 (Austria)



Ce ajută pe timp de căldură?

Consumați suficiente lichide

- 1,5-2 litri zilnic (dacă este permis din punct de vedere medical)
- Oferiți regulat - nu așteptați senzația de sete!
- Recomandat: apă, ceai, sucuri diluate (nu foarte reci!)



Mențineți locuința răcoroasă

- Aerisiți dimineața devreme și noaptea
- În timpul zilei, țineți ferestrele închise și întunecați încăperile
- Folosiți ventilatoarele în mod eficient



Îmbrăcați-vă corespunzător

- Haine ușoare, de culori deschise
- Materiale care permit pielii să respire
- Acoperământ pentru cap în timpul șederii în aer liber



Răcoriți corpul

- Băi răcoritoare pentru picioare (nu foarte reci!)
- Comprese umede (pe ceafă, brațe)
- Dușuri călduțe (nu foarte reci!)
- Evitați activitățile în aer liber între orele 11 și 18 în cazul unei concentrații ridicate de ozon



Mâncați ușor

- Mese mici și ușoare (alimente cu conținut ridicat de apă)
- Preferați fructele și legumele
- Mai puține grăsimi și alimente grele



Pentru îngrijitori și aparținători

- Țineți un jurnal al consumului de lichide
- Întrebați regulat despre starea de bine
- Verificați medicația - anumite medicamente pot favoriza deshidratarea și pot afecta reglarea temperaturii (consultați medicul)
- Reacționați imediat la orice schimbare



Important: Îngrijirea și monitorizarea regulată salvează vieți!