

Recomandări masuri caniculă femeii gravide și copii

În zilele de caniculă, soarele este mult mai periculos, iar aerul este aproape sufocant. Toată lumea trebuie să își ia măsuri de precauție pentru a evita diverse afecțiuni, însă femeile însărcinate și copiii sunt cei mai vulnerabili.

COPIII

Sunt mult mai expuși riscurilor de a suferi insolații și de a se deshidrata, deoarece pot pierde lichide mai ușor din organism decât adulții. În plus, se joacă în aer liber, uneori nesupravegheați, fără a lua în seamă faptul că soarele îi poate arde sau că ar trebui să bea apă mai des decât de obicei. Au existat chiar cazuri de deces al unor copii lăsați singuri într-o mașină în plină zi caniculară.

Deshidratarea

Dacă copilul tău da semne de irascibilitate și stare de nervozitate, deshidratarea ar putea fi o cauză. Mai mult decât atât, alți factori care semnalează această problemă sunt lipsa lacrimilor în timpul plânsului, moleșeala și gura uscată. Ce este de făcut? Da-i să bea lichide, însă ține cont de faptul că rehidratarea poate dura câteva ore. În tot acest timp, ai grijă ca puiul tău să soarba puțin câte puțin cât mai multă apă și să stea într-un loc răcoros și ferit de soare. Dacă simptomele nu dispar, contactează medicul specialist.

Insolația

Când corpul devine supraîncălzit, copilul tău ar putea avea nevoie de îngrijiri medicale. Pot apărea amețeli, dureri de cap și oboseală, dar și respirație îngreunată. Când cantitatea de urină este diminuată și de culoare galben-închis, ai același motiv de îngrijorare. În plus, lipsa transpirației, înroșirea pielii și până la pierderea cunoștinței pot semnala o formă gravă de insolație. Este important ca micuțul să fie imediat mutat din calea soarelui și dus într-un loc răcoros. Fa-i o baie cu apă rece și masează-i corpul pentru a-i pune sangele în circulație. Ai grijă să nu fie foarte rece însă, pentru că efectul contrar este mult mai grav, putând bloca circulația prin vasele de sânge. O vizită la medic în cel mai scurt timp este absolut necesară.

Măsuri de precauție

Pentru a evita astfel de probleme, asigură-te că puiul tău este hidratat, mai ales dacă se joacă sau practică vreun sport. Lichidele sunt recomandate înainte, în timpul și după activitățile întreprinse. De preferat ar fi să iasă doar dimineața și seara din casă pentru a nu se expune la soare în timpul orelor de maxime temperaturi. Nu lăsați niciodată copiii singuri într-o mașină parcată, chiar dacă are geamurile deschise. În plus, aveți grijă și la vestimentația sa, bumbacul fiind cel mai recomandat, deoarece nu reține transpirația și păstrează o temperatură propice corpului.

SUGARII

Un semn al lipsei de lichide din organismul unui sugar este culoarea urinei. Verifică scutecul cât mai des. Nu folosi un ventilator sau un evantai în preajma unui bebeluș, pentru că îl va deshidrata foarte repede. Dacă transpiră, înseamnă că îi este cald, motiv pentru care trebuie să cauți cât mai repede un loc la umbră și răcoare. Palăriuța sau sapca menține căldura, de aceea pune-i-o doar când stă în soare.

GRAVIDELE

Când caniculă duce la o creștere a temperaturii corpului, fătul poate fi afectat, mai ales în timpul primului trimestru de sarcină. De aceea, este important să eviți pe cât posibil ieșirea din casă la prânz, atunci când soarele arde cel mai puternic. De asemenea, poartă haine largi, bea 6-8 pahare de apă pe zi și evita consumul de cafea, sare și alcool. Poți înlocui apa cu bauturi bogate în sodiu sau alți electroliți, cum ar fi clorul și potasiul, pe care le găsești în lichidele consumate de sportivi. În cazul amețelilor și al greutății în respirație, sună un doctor sau cheamă un echipaj de la ambulanță pentru îngrijiri imediate.