

Broșură de informare: "Protecția sugarii și a copiilor mici în perioadele de caniculă"



Pentru sugari și copii mici este deosebit de importantă protecția adecvată în perioadele cu temperaturi ridicate (în special peste 30° C). Următoarele sugestii și sfaturi sunt menite să ajute în acest sens:

- ➔ Rămâneți **acasă cu sugarii și copiii mici între orele 10:00 și 19:00, dacă este posibil.**
- ➔ În cazul **umidității ridicate**, în special la sugari și copii mici, transpirația nu mai funcționează optim ca mecanism de răcire a organismului. Așadar, într-un climat umed, acordați atenție deosebită protecției împotriva supraîncălzirii.
- ➔ În perioadele de caniculă, sugarii și copiii mici trebuie **să se hidrateze suficient**. Prin urmare, se recomandă să-i alăptați sau hrăniți mai des, respectiv să le oferiți regulat de băut. Apetitul scăzut este un fenomen normal și nu constituie un motiv de îngrijorare.
- ➔ **Folosiți îmbrăcăminte largă și ușoară, în culori deschise**, din țesături care permit circulația aerului, ca de exemplu bumbacul.
- ➔ Răcire cu ajutorul **aerului condiționat**, a **ventilatoarelor de cameră** (evitând însă curenții de aer puternici), a **băilor călduțe** (de două ori pe zi) sau a **împachetărilor/compreselor**.
- ➔ Programați vizitele la **locul de joacă și activitățile fizice** în orele de dimineață sau seară, în care temperaturile sunt mai scăzute.
- ➔ **NU LĂSAȚI NICIODATĂ un sugar sau un copil (sau un animal) singur în mașină** – nici măcar pentru o clipă – chiar dacă este prezent un copil mai mare sau un adult! Când temperaturile sunt ridicate, nu petreceți mai mult de câteva minute într-o mașină care staționează. Dacă este necesar, coborâți din mașină și așteptați într-un loc umbrat.
- ➔ Acoperiți întotdeauna **capul sugarii și copiilor mici** atunci când vă aflați în exterior și sunt expuși la caniculă și soare. Protejați **părțile corpului care nu sunt acoperite de îmbrăcăminte** cu o cremă de protecție solară (factor de protecție 30+).
- ➔ În aer liber, sugarii și copiii mici trebuie să se afle **la umbră**. În lipsa acesteia, utilizați o umbrelă pentru a acoperi/proteja capul și corpul.
- ➔ **Evitați acumularea căldurii în cărucioarele închise** (amplasând o umbrelă sau copertină).



ATENȚIE: Nu întindeți materiale textile sau pături care să acopere întregul cărucior.



În caz de modificări ale **temperaturii corpului** copilului sau alte anomalii, cum ar fi **letargie neobișnuită sau somnolență**, respectiv dacă sunteți nesiguri, apălați **1450 sau chemați medicul**.

- ➔ Mai ales în cazul sugarii care se îmbolnăvesc (răceală, în special diaree) în perioade cu temperaturi caniculare și **nu se hidratează suficient**, sunați sau vizitați un medic.



Alte întrebări despre perioadele de caniculă?



TELEFONUL DE CANICULĂ – 0800 880 800 (Sugestii și sfaturi individuale despre protejarea optimă a sugarului, a copilului, dar și Dumneavoastră personal, de expunerea la căldură.



RESURSE ONLINE

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>