

Broșură de informare: "Protecția sugariilor 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:

- ➔ În perioada de caniculă, **între orele 10.00 și 17.00**, căutați încăperi mai răcoase sau locuri (umbroase) împreună cu bebelușii și copiii mici – evitați în special expunerea directă la soare și căldura intensă de la amiază.
- ➔ În cazul **umidității ridicate**, în special la sugari și copii mici, transpirația nu mai funcționează optim ca mecanism de răcire a organismului. Când umiditatea aerului este ridicată, corpul nu se răcorește la fel de bine, chiar dacă transpiră. În acest caz, aveți grijă în mod special ca bebelușii și copiii mici să fie protejați, oferindu-le mai multe lichide și asigurându-vă că se află într-un mediu umbrit.
- ➔ În perioadele de caniculă, sugarii și copiii mici trebuie să se **hidrateze suficient**. Prin urmare, alăptați-i mai des sau dați-le lapte praf pentru sugari la biberon și oferiți-le (în special bebelușilor de peste 10 luni) și apă proaspătă.
- ➔ **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 umbrit.
- ➔ Acoperiți întotdeauna **capul sugariilor 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 sugariilor 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.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>