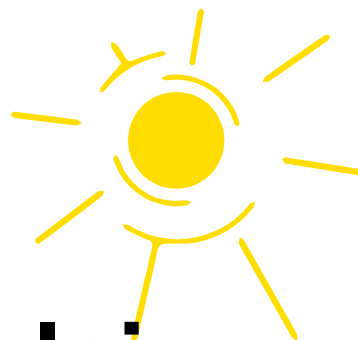
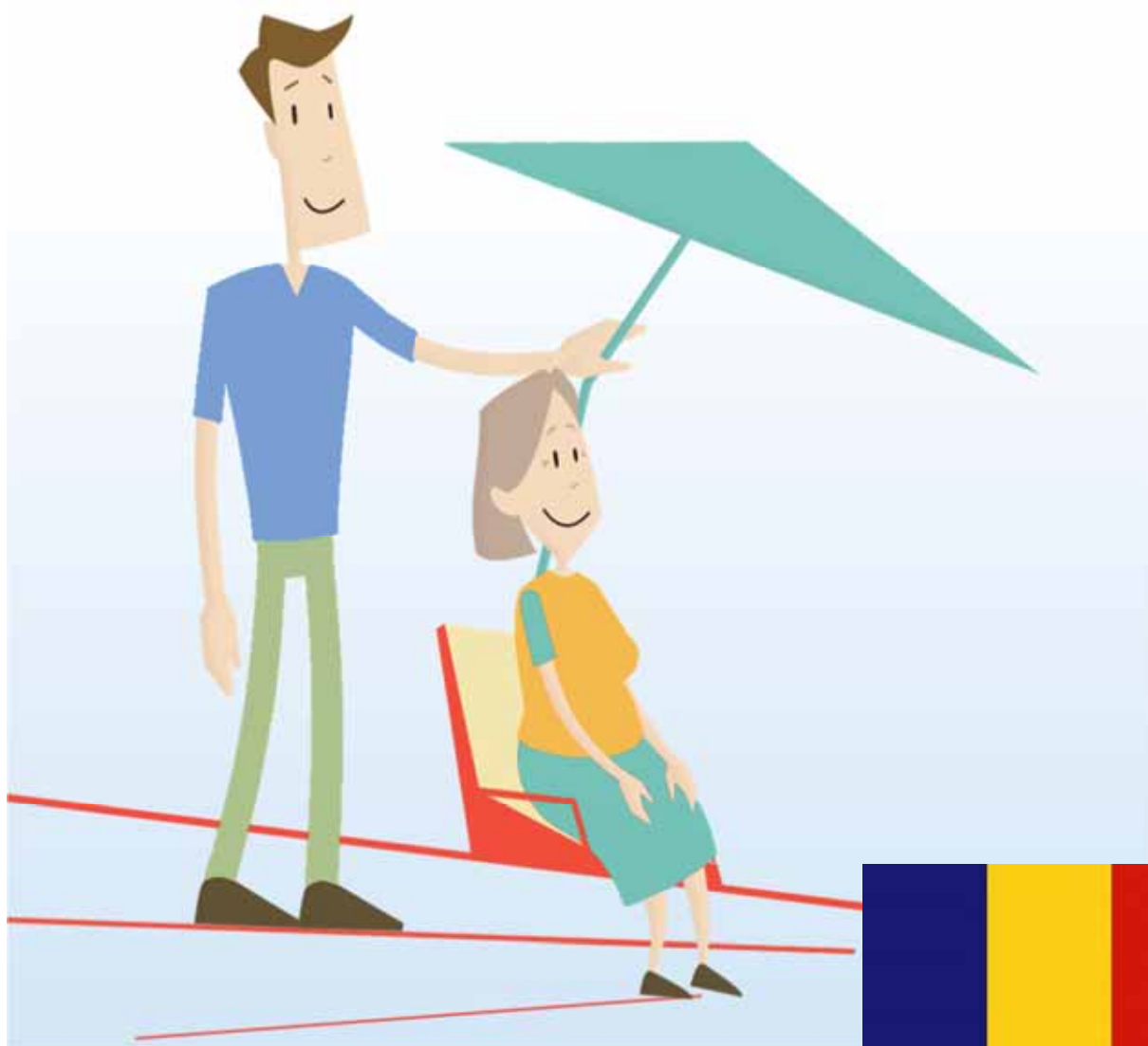


Sănătos În ciuda caniculei



**Recomandări pentru personalul medical
și aparținătorii persoanelor în vârstă sau
cu dependențe**





Revizuit și publicat de:

KLAR! Region Kampseen și KLAR! Region Südliches Weinviertel

Download:



www.kampseen.at



www.weinviertel-sued.at

noe  regional

www.noeregional.at

Editor al versiunii în limba germană (2014):

Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien

Redactia:

Dr. Torsten Grothmann (Grothmann – Cercetare și consultanță); DI Natalie

Glas, DI Andrea Prutsch, Dr. Maria Balas,

DI Markus Leitner (Umweltbundesamt);

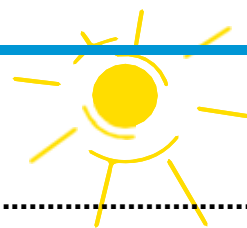
OA Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter (Universitatea de Medicină viena); DI Bettina

Wanschura, DI Wolfgang Gerlich, Mag. Stefanie Gartlacher, M.Sc., Bakk. Mag. Florian Lorenz (PlanSinn)

Ilustrații: LWZ www.wearelwz.com

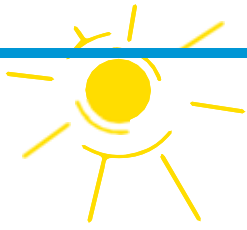
Apărută: 2021



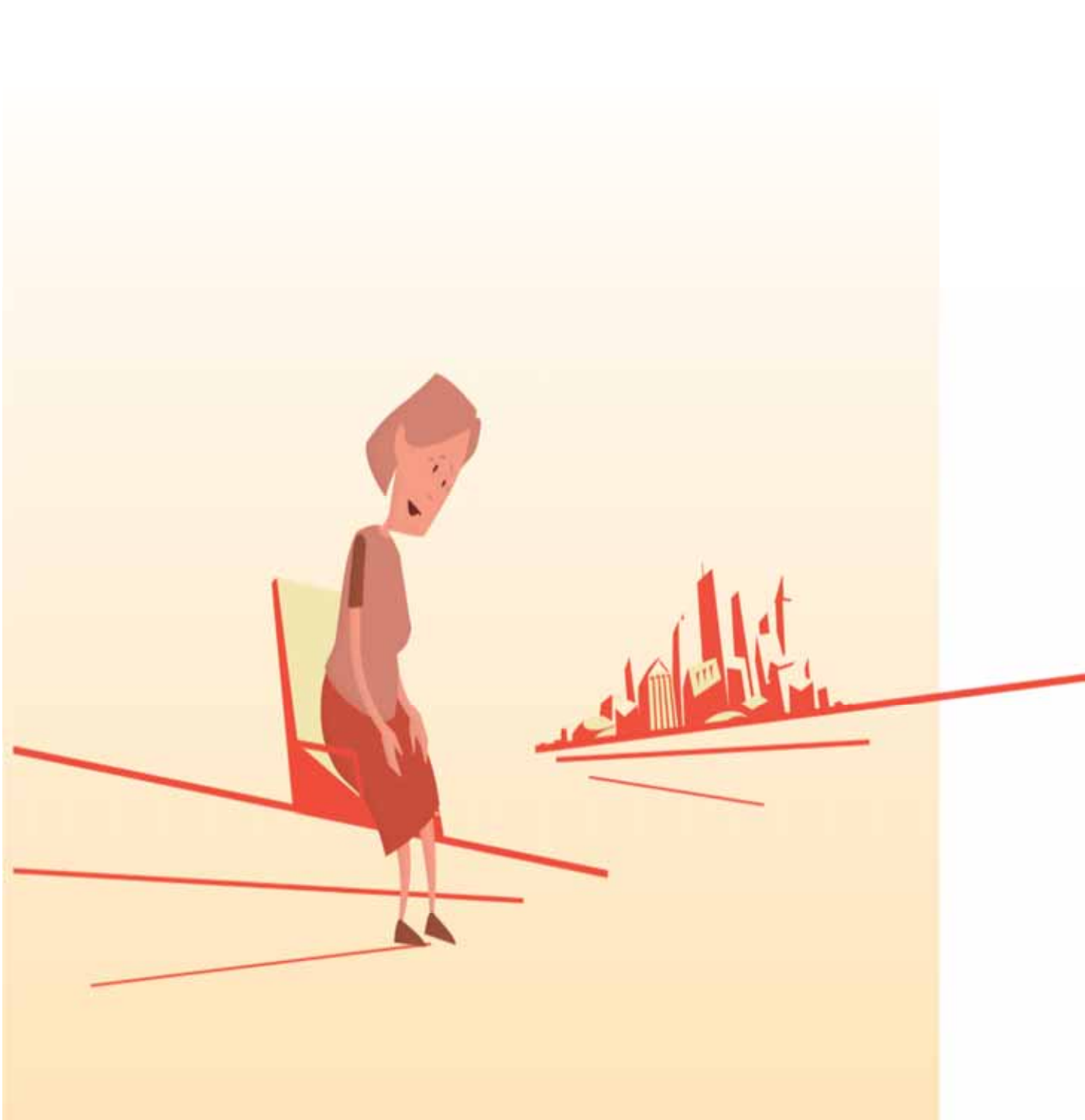


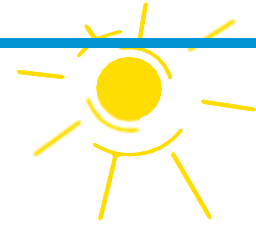
Cuprins

1. Pericolele în caniculă.....	4
Creșterea riscului de caniculă din cauza schimbărilor climatice	5
Persoanele în vârstă și persoanele cu dependențe sunt deosebit de expuse riscului	5
Pericole pentru sănătate încă de la începutul verii	6
2. Protecția începe înaintea perioadei de caniculă	7
Servicii de îngrijire	8
Rude, prieteni și prieteni ai persoanelor în vârstă sau cu dependențe	9
3. Sfaturi pentru caniculă	10
Distribuirea informațiilor în sine nu este suficientă	11
Încurajați aportul regulat de lichide chiar dacă nu se simte setea	11
Alimente ușoare, proaspete și reci, cu cât mai mare conținut posibil de apă	13
Cruță-ți și răcorește-ți corpul	13
Îmbrăcăminte largă, ușoară și respirabilă și păaturi de pat subțiri.....	14
Păstrarea locuinței răcoroasă.....	14
Consumul de medicamente adaptat perioadei caniculare	15
Depozitarea medicamentelor adaptate la căldură	16
Acordați atenție simptomelor bolilor legate de căldură	16
4. Boli caniculare: Simptome și tratament.....	17
Epuizare a căldurii / deshidratare legată de căldură.....	19
Colaps de căldură	21
Accident vascular cauzat de caniculă.....	22
Crampe termice.....	23
Erupție termică cutanată	24
Insolație.....	25
Arsură.....	26
Când să alerțezi ambulanța?	26
Director sursă	27



1. Pericolele în caniculă





Creșterea riscului de caniculă din cauza schimbărilor climatice

Creșterea frecvenței și intensității valurilor de căldură este un impact direct al schimbărilor climatice asupra sănătății umane. Și în Austria s-a observat o creștere a temperaturilor medii și o creștere semnificativă a zilelor caniculare în ultimele decenii, adică zilele cu 30 de grade sau mai mult.

De exemplu, în Viena, numărul mediu de zile de caniculă a crescut de la 9,6 la 15,2 în ultimele decenii, în Innsbruck de la 9,0 la 16,6 și în Klagenfurt de la 6,2 la 13,9. După cum arată modelele climatice, această creștere a extremelor termice va continua în viitor.

În plus, schimbările climatice înseamnă că zilele de căldură extremă pot apărea și mai devreme în an – adică atunci când organismul nu s-a adaptat încă la temperaturi mai ridicate.

Pericolele căldurii nu trebuie subestimate. Valurile de căldură din vara anului 2003 și 2010 au provocat numeroase decese în Europa. Potrivit OMS, valul de căldură din august 2003 a provocat 70.000 de victime. Decesele cauzate de căldură în Rusia în 2010 sunt estimate la 55.000.

Persoanele în vârstă și persoanele cu dependențe sunt deosebit de expuse riscului

Persoanele în vârstă de 65 de ani și peste și persoanele care au nevoie de îngrijire sunt expuse unui risc ridicat la caniculă. Pericolul crește odată cu creșterea vârstei, deoarece, odată cu vârsta capacitatea organismului de a regla căldura scade. În plus, persoanele în vârstă nu simt întotdeauna setea.

Aportul scăzut de lichide și capacitatea descrescătoare de a transpira la bătrânețe înseamnă că căldura poate fi eliberată slab, iar corpul se încălzește mai rapid.

✓ **Zilele de caniculă au crescut în trecut și vor continua să crească.**



Deosebit de expuse riscului sunt persoanele cu adaptabilitate limitată la căldură:

- Persoanele cu lacune de memorie sau tulburări de memorie (uitând adesea să bea), dificultăți în înțelegere sau orientare care se bazează pe ajutorul altora pentru activitățile lor zilnice,
- persoanele care beneficiază de un anumit tratament medicamentos (ex.: sedative, antidepresive, medicamente psihotrope, antihistaminice, anticolinergice, diuretice, diverse medicamente care scad tensiunea arterială);
- Persoane cu boli cronice (boli cardiovasculare, boli ale vaselor cerebrale, obezitate severă, malnutriție, diabet, boli respiratorii, boli renale, boli vasculare ale picioarelor, boli neurologice, ar fi M. Parkinson, M. Alzheimer)
- Persoanele cu boli febrile,
- Consumatorii de droguri psihoactive sau alcool,
- Persoanele cu probleme cunoscute de adaptare la căldură.

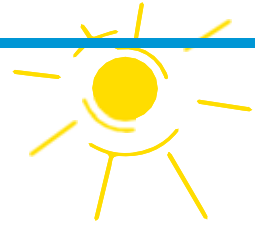
Pericole pentru sănătate încă de la începutul verii

Practic, organismul se poate obișnui cu căldura. Cu toate acestea, acest proces de ajustare este mai lent și mai puțin eficient în special la persoanele în vârstă și dependente decât la persoanele tinere și sănătoase. Prin urmare, riscul pentru sănătate este deosebit de ridicat:

- la începutul verii, când organismul nu s-a adaptat încă la temperaturile calde. Chiar și primele temperaturi ridicate din mai și iunie pot fi amenințătoare, deoarece organismul nu a avut încă timp să se adapteze la căldură.
- în timpul verii, cu perioade prelungite de caniculă cu umiditate ridicată și mișcare scăzută a aerului, când și temperaturile din noapte nu scad sub 20°C.

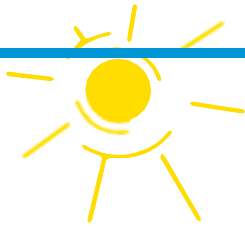
✓ **Anumite medicamente afectează capacitatea de adaptare la căldură**

✓ **Ajustarea lentă și mai puțin eficientă a căldurii la persoanele în vârstă și cu dependente.**



2. Protecția începe înaintea perioadei de caniculă





Servicii de îngrijire

Discutați despre comportamentele de protecție a sănătății în timpul perioadelor de căldură cu persoanele îngrijite și familiile lor.

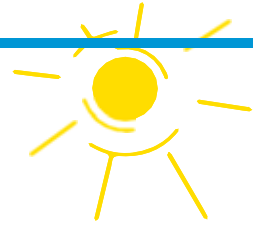
Consultați medicii curanți ai persoanelor vulnerabile pentru a ajusta, dacă este necesar, monitorizarea stării de sănătate și a tratamentului; deoarece

- Canicula poate agrava anumite boli.
- Anumite medicamente pot provoca probleme în valurile de caniculă prin promovarea deshidratării sau perturbarea reglementării temperaturii (de exemplu, medicamente psihotrope, medicamente diuretice și antihipertensive, antihistaminice).

Creați un plan de sănătate pentru perioadele de caniculă încă din primăvară:

- Numiți persoanele care prezintă un risc crescut la caniculă.
- Identificarea îngrijitorilor responsabili și instruiți corespunzător.
- Clarificarea procedurilor de organizare pentru situații de urgență.
- Asigurați sprijinul chiar și în timpul sezonului de concedii: inlocuitorii în perioada de concediu trebuie să fie implicați în planificare și instruiți.

✓ **Planificarea timpurie poate preveni riscurile pentru sănătate.**



Rude, prieteni și prieteni ai persoanelor în vârstă sau cu dependențe

Dacă este necesar, clarificați posibilele modificări pentru a evita supraîncalzirea locuinței (de exemplu lipirea foliilor de protecție solară pe ferestre, instalarea jaluzelelor externe).

Discutați despre comportamentele de protecție a sănătății cu cei afectați de caniculă.

Dacă este necesar, consultați medicii curanți ai persoanelor vulnerabile încă din primăvară pentru a-și ajusta tratamentul în timpul căldurii; Deoarece

- Canicula poate agrava anumite boli.
- Anumite medicamente pot aduce probleme în caniculă, prin promovarea deshidratării sau perturbarea reglementării temperaturii (de exemplu psiho-farmaceutice, medicamente diuretice și antihipertensive, antihistaminice).

Organizați dacă este necesar apeluri telefonice zilnice și/sau vizite.

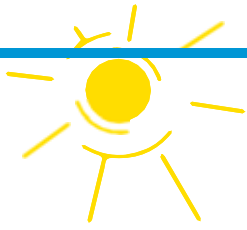
Verificați, dacă este necesar, o opțiune de îngrijire de către serviciile de îngrijire în timpul valurilor de căldură.

Asigurați aprovizionarea cu alimente și băuturi (lista de cumpărături).

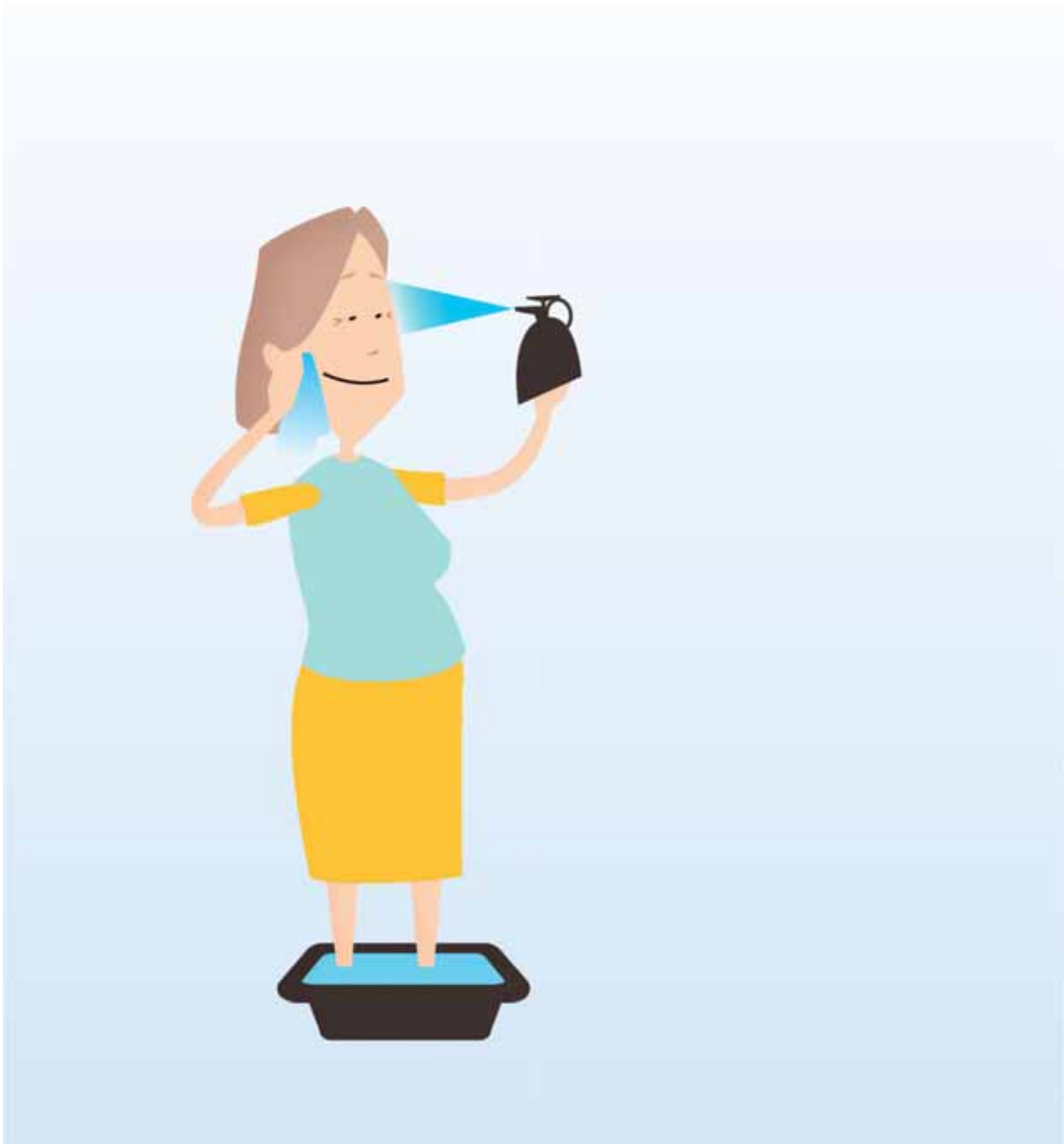
Plasați o listă telefonică, ușor de citit, cu persoanele de contact/medicul, la telefonul persoanei vulnerabile

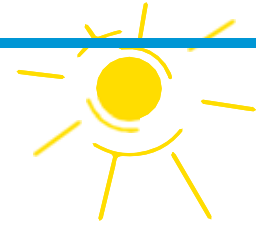
- ✓ **În căldură, o persoană în vârstă poate avea nevoie de îngrijire profesională, chiar dacă el în mod normal (încă) nu are nevoie de ea.**





3. Sfaturi pentru caniculă





Distribuirea informațiilor în sine nu este suficientă

Persoanele în vârstă și cu dependențe sunt adesea incapabile sau nu simt nevoia de a se proteja în caniculă.

Studiile au arătat că doar informarea (de exemplu cu pliante) nu este de obicei suficient pentru a motiva persoanele în vârstă să se comporte în mod corespunzător.

Sunt necesare

- vizite regulate (cel puțin o dată pe zi) și
- Apeluri în timpul valurilor de caniculă, să reamintești persoanelor vulnerabile importanța măsurilor de protecție a sănătății, în caniculă.

Este de o importanță majoră ca, supraîncălzirea să fie recunoscută ca un risc, în timp util, și să fie considerat un pericol pentru persoanele aflate în îngrijire.

În cazul unei avertizări de caniculă, trebuie luate măsuri speciale de protecție.

Încurajați aportul regulat de lichide chiar dacă nu se simte setea

Reguli generale:

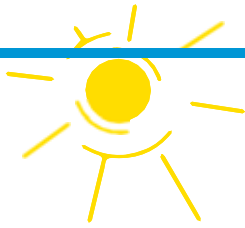
- În fiecare oră un pahar de apă (pahar de 125ml)
- 1,5 până la 2 litri de lichid pe zi

Este util, cantitatea zilnică de lichide să fie așezată la vedere (ex.: într-o carafă).

Important: Se bea în porții mici, pe tot parcursul zilei, deoarece, organismul poate stoca doar lichid limitat.

Persoanele în vârstă și persoanele cu dependențe au nevoie de recomandări de băut, adaptate stării lor de sănătate, deoarece unora boala le poate permite să bea doar puțin.

- ✓ **Pliante nu sunt suficiente. Sunt necesare vizite regulate și apeluri regulate.**
- ✓ **Poziționați cantitatea zilnică de băut vizibil, într-o carafă.**



De exemplu, consumul excesiv de băuturi cu conținut scăzut de sodiu poate duce la o deficiență relativă de sodiu. Contactați medicul curant pentru a clarifica cantitatea optimă de băut, intervale rezonabile de băut și băuturi adecvate.

Poate fi util să se creeze "protocoale de băut" în cazuri individuale, deoarece persoanele în vârstă și cu dependențe adesea nu pot evalua în mod corespunzător situația în sine.

Răspundeți la preferințele celor afectați, dar evitați alcoolul, băuturile cofeinizate și foarte dulci, deoarece privează organismul de lichid.

Băuturile recomandate la căldură sunt de exemplu apă minerală plată, apă de la robinet, ceai răcoros din plante sau fructe, ceai răcoros cu mentă și lămâie, sucuri de fructe diluate.

Compensați pierderea de minerale în timpul transpirației abundente, în special cu apă minerală bogată în sodiu (>20mg/l) pentru a preveni o deficiență de sodiu.

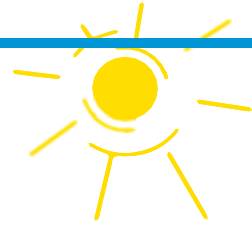
Băuturile cu conținut scăzut de sodiu, cum ar fi sucurile de fructe, cafeaua etc., trebuie consumate numai dacă se asigură o sursă adecvată de soluție salină.

Nu se beau lichide reci ca gheața. Fiindcă pun presiune suplimentară asupra organismului pentru a aduce băutura la temperatura corpului. În plus, senzația de sete la băuturile răcite cu gheață scade mai repede, astfel încât cantitatea de băutură rămâne adesea prea mică.

Dacă beți prea puțin; supele reci, compoturi, fructe și legume bogate în apă, cum ar fi fructe de padure, piersici, roșii și castraveți pot fi folosite pentru a garanta aprovizionarea cu lichidul necesar.

În caz de febră, aportul de lichide trebuie crescut. De exemplu, o persoană trebuie să bea cel puțin o jumătate de litru mai mult pe zi dacă temperatura corpului crește de la 37 la 38 de grade.

✓ **Băuturile reci ca gheața impovărează organismul.**



Alimente ușoare, proaspete și reci, cu cât mai mare conținut posibil de apă

Fructe, legume, salata – aceste alimente conțin multă apă și minerale valoroase, care sunt necesare în special din cauza transpirației crescute.

Evitați alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea, deoarece acest lucru crește căldura corpului.

Mai multe mese mici sunt mai bune decât câteva mari. Alimentele foarte reci nu ar trebui să fie oferite pentru consum, deoarece pun o presiune suplimentară asupra organismului pentru a le încălzi la temperatura corpului. Rezultatul poate fi disconfort digestiv.

La temperaturi ridicate, agenți patogeni precum salmonella se înmulțesc mai rapid. Prin urmare, în special în caniculă, să se acorde atenție la manipularea igienică și depozitarea la rece, în special a alimentelor deschise, în scopul de a preveni bolile digestive.

Cruță-ți și răcorește-ți corpul

Verificați temperatura corpului zilnic, chiar și de mai multe ori pe zi, în caz de caniculă (dacă este posibil cu un termometru pentru urechi). O temperatură a corpului mai mare de 37°C este un semnal de alarmă.

Evitați activitatea fizică grea în aer liber în perioada cea mai fierbinte a zilei, între orele 11 și 18 și cu poluare ridicată cu ozon.

Nu lăsați niciodată persoanele în vârstă și cu dependențe în mașini parcate!

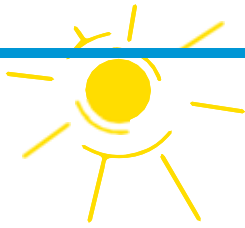
Încurajați dușurile sau băile (picioarelor) răcoroase (nu "reci"), sau lăsați apa să curgă peste antebrațe.

Așezați șervețele umede pe picioare, brațe, față și gât. Hidratați pielea cu o lavetă umedă sau pulverizați cu apă dintr-o sticlă cu pulverizator, fără a usca apoi apa, care prin evaporare răcorește corpul.

Frecați picioarele, cu balsam de picioare racoritor.

Tamponați pielea persoanelor imobilizate la pat regulat cu un tampon umed.

- ✓ **O temperatură a corpului de peste 37°C este un semnal de alarmă.**
- ✓ **Folosiți răcorirea prin evaporare (umidificarea aerului).**



Îmbrăcăminte largă, ușoară și respirabilă și pături de pat subțiri

Îmbrăcăminte respirabilă din bumbac sau in este deosebit de potrivită.

În aer liber se potrivesc haine luminoase (reflectă lumina soarelui), ochelari de soare, cremă cu protecție solară (cel puțin factor de protecție a luminii 15) și acoperirea capului - cap și creier sunt deosebit de sensibile la lumina directă a soarelui.

Lenjerii ușoare, cât mai puține perne posibile și folosiți de învelit doar o lenjerie de pat.

Schimbarea lenjeriei de pat făcută mai des decât de obicei, din pricina transpirației.

Dacă este posibil, utilizați un chilot cu absorbant, în locul pampersurilor.

Păstrarea locuinței răcoroasă

Verificați temperatura camerei dimineața între orele 08:00 și 10:00, la prânz la ora 13:00 și seara după ora 22:00. Temperatura camerei nu trebuie să depășească 26°C, dacă este posibil.

În cazul în care spațiile de locuit nu pot fi menținute suficient de reci, persoanele afectate trebuie duse într-un loc mai răcoros (de exemplu la un etaj mai rece).

Aerisiți mai mult numai dimineața devreme și pe timp de noapte.

În timpul zilei ține ferestre, jaluzele și perdele închise. Aerisiți doar rapid.

- ✓ **Capul și creierul sunt deosebit de sensibile la lumina directă a soarelui.**
- ✓ **Evitați căldura în timpul zilei.**



DAR: Aerisiți bine (fereastră deschisă) camerele cu încălzitoare de gaz combi și încălzitoare cu flux de gaz, deoarece monoxidul de carbon, care pune viața în pericol, poate apărea la temperaturi exterioare ridicate.

Pe cât posibil, oferiți umbră externă cu folii de protecție solară pe ferestre, jaluzele exterioare, obloane sau copertine, deoarece umbră externă poate reduce iradierea soarelui cu până la 90%, o protecție internă doar cu până la 25%. Protecția solară internă prin perdele, deschideri sau jaluzele ar trebui să fie cât mai deschise la culoare posibil, jaluzele sunt cele mai bune de culoare argintie- acesta este modul în care acestea reflectă cel mai bine razele soarelui.

Dacă este necesar, agățați prosoape umede. Evaporarea are un efect de răcire, dar, de asemenea, crește umiditatea.

Utilizați un ventilator, dacă este necesar.

Oprii aparatele electrice și corpurile de iluminat, dacă este posibil, atunci când acestea nu sunt necesare, deoarece aparatele electrice pornite și unele corpuri de iluminat emit căldură.

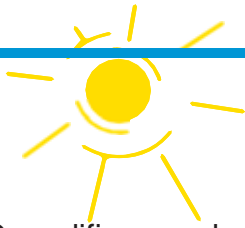
Verificați încălzirea - este într-adevăr oprită?

Consumul de medicamente adaptat perioadei caniculare

Diverse medicamente interferează cu procesele fiziologice care sunt folosite pentru a se adapta la căldură. Acestea includ diverse psihofarmaceutice (sedative, antidepresive, etc), medicamente diuretice și antihipertensive, precum și antihistaminice. Prin urmare, acestea pot afecta reglarea căldurii și, prin expunere la căldură crescută sau prelungită, pot promova dezvoltarea epuizării termice și un accident vascular cerebral datorat căldurii.

Prin urmare, aceste medicamente trebuie luate în considerare și incluse în profilul de risc al pacientului.

- ✓ **Umbră externă este cea mai eficientă.**
- ✓ **Includeți medicamentele luate, în profilul de risc al persoanei expuse riscului.**



O modificare a dozei sau întreruperea unui medicament poate fi făcută numai după o decizie medicală.

Dacă sunteți responsabil pentru persoanele vulnerabile, trebuie să luați următoarele măsuri cât mai curând posibil în primăvară:

- Faceți o listă cu medicamentele care persoana le are de luat.
- Consultați medicul curant pentru observația stării de sănătate a persoanei și ajustarea tratamentului (medical) , dacă este necesar.

În timpul unei perioade de caniculă, asigurați-vă că medicamentele sunt luate numai după instrucțiunile medicale și că doza prescrisă este respectată.

Depozitarea medicamentelor adaptate la căldură

Din cauza luminii solare și a temperaturilor ridicate, medicamentele își pot pierde eficacitatea, chiar dacă în exterior nu există, adesea, urme vizibile.

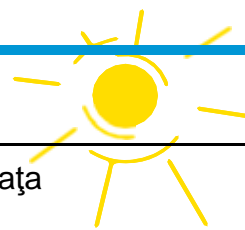
Prin urmare, păstrați medicamentele într-un loc răcoros. Dacă sunt păstrate în frigider, asigurați-vă că nu îngheață. Chiar și temperaturile de congelare pot afecta eficacitatea medicamentelor. Și, atenție: unele medicamente își schimbă gustul atunci când sunt stocate în frigider, făcându-le amare și necomestibile. În caz de îndoială, informați-vă în farmacie cu privire la metodele corecte de păstrare.

Acordați atenție simptomelor bolilor legate de căldură

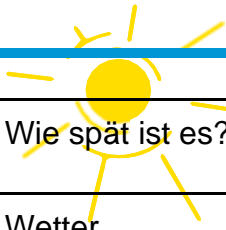
Fiți atenți, în mod regulat, la primele simptome ale bolilor legate de căldură prezentate mai jos. Așa puteți preveni riscurile grave pentru sănătate.

- ✓ **Depozitați medicamentele într-un loc răcoros.**

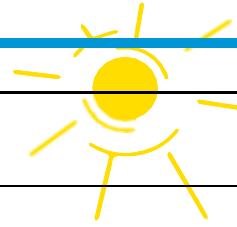
Termeni importanți pentru viața de zi cu zi



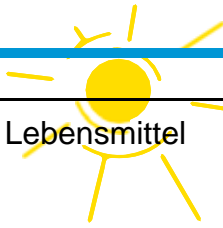
Guten Morgen		bună dimineața
Guten Tag		bună ziua
Hallo/Tschüss		Salut/pa
Auf Wiedersehen		la revedere
Ja		da
Nein		nu
Bitte		vă rog
Danke		(vă) mulțumesc
Prost		Noroc
Patient	Meine Pflegeperson heißt ...	Îngrijitorul meu se numește...
Adresse	Die Adresse meines Patienten ist...	Adresa pacientului meu este...
Ich heiße	Mein Name ist Wie ist Ihr Name?	Numele meu este ... Cum vă este numele?
Entschuldigung	Entschuldigen Sie bitte!	Vă rog să mă scuzați!
Hunger	Haben Sie Hunger?	Vă este foame?
Durst	Möchten Sie etwas trinken?	Doriți ceva de băut?
Deutsch	Ich spreche sehr wenig Deutsch. Ich bemühe mich es zu lernen.	Eu vorbesc foarte puțină germană. Eu mă silesc să o învăț.



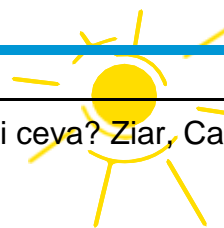
Wie spät ist es?	Es ist 12.30 Uhr.	Este ora 12:30.
Wetter	Wie ist das Wetter heute? Sonnig, bewölkt, es regnet, kalt, warm, windig	Какво е времето днес? Слънчево, облачно, вали дъжд, студено, топло, ветровито
Fenster	Soll ich das Fenster öffnen?	Да отворя ли прозореца?
Arzt	Soll ich den Arzt anrufen?	Да се обадя ли на лекаря?
eins		Cum este astăzi vremea? Însorit, noros, plouă, rece, cald, vânt
zwei		Să deschid fereastra?
drei		Să-l sun medic?
vier		unu
fünf		doi
sechs		trei
sieben		patru
acht		cinci
neun		șase
zehn		șapte
zwanzig		opt
dreißig		noua
vierzig		zece
fünfzig		douăzeci



sechzig		șasezeci
Montag		luni
Dienstag		marți
Mittwoch		miercuri
Donnerstag		joi
Freitag		vineri
Samstag		sambata
Sonntag		duminică
gestern		ieri
heute		astăzi
morgen		miine
nächste Woche		săptămâna viitoare
in der Früh		dimineața
zu Mittag		La prânz
am Nachmittag		Dupa amiază
am Abend		Seara
Apotheke	Wo ist die nächste Apotheke?	Unde este cea mai apropiată farmacie?
Geschäft	Wo ist ein Geschäft?	Unde este un magazin?



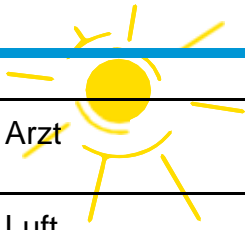
Lebensmittel	Wo ist das nächste Lebensmittelgeschäft?	Unde este cel mai apropiat magazin alimentar?
Bekleidung	Hemd, Bluse, Hose, Rock, Socken, Schuhe, Stiefel, Jacke, Haube, Hut, Handschuhe, Unterhose, Unterhemd	cămașă, bluză, pantaloni, fustă, șosete, pantofi, cizme, jachetă, glugă, pălărie, mănuși, chiloți, cămașă
kochen	Was soll ich heute kochen? Was möchten Sie essen?	Ce ar trebui să gătesc azi? Ce doriți să mâncați?
Suppe	Gemüsesuppe, Fleischsuppe	Supă de legume, supă de carne
Suppeneinlage	Nudeln, Strudel, Backerbsen, Leberknödel, Grießnockerl	Paste, ștrudel, biluțe coapte, găluște de ficat, găluște de griș
Hauptspeise	Was möchten Sie als Hauptspeise essen?	Ce doriți să mâncați ca fel principal?
Beilagen	Reis, Kartoffel, Nudeln	Orez, cartofi, tăiței
Fleisch	Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, Fisch	carne de pui, carne de porc, carne de vită, pește
Gemüse	Karotten, Kraut, Rüben, Zucchini, Melanzani, Erbsen	Morcovi, varză, sfeclă, dovlecei, vinete, mazăre
Obst	Banane, Erdbeeren, Apfel, Birne, Heidelbeere, Brombeere, Nüsse	Banane, căpșuni, mere, pere, afine, mure, nuci
Mehlspeisen	Torte, Plunder, Roulade, Kuchen, Pudding	Tort, gogoășă, ruladă, tort, budincă
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, Mineralwasser, Cola, Orangensaft.	Apă, ceai, cafea, apă minerală, cola, suc de portocale
handarbeiten	Möchten Sie handarbeiten? Häkeln, stricken, sticken	Doriți să faceți lucru manual? Croșetat, tricotat, brodat



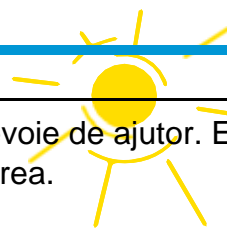
lesen	Möchten Sie etwas lesen? Zeitung, Buch	Doriți să citiți ceva? Ziar, Carte
Spielen	Möchten Sie etwas spielen? Karten, Würfeln, Rätsel lösen	Doriți să jucăm ceva? Cărți, zaruri,
fernsehen	Möchten Sie fernsehen?	Doriți să vă uitați la televizor?
Radio	Möchten Sie Radio hören?	Doriți să ascultați radioul?
Kirche	Möchten Sie in die Kirche gehen? Möchten Sie beten?	Doriți să mergeți la biserică? Doriți să vă rugați?
spazieren	Möchten Sie spazieren gehen?	Doriți să mergeți la o plimbare?

Termeni si expresii medicale importante

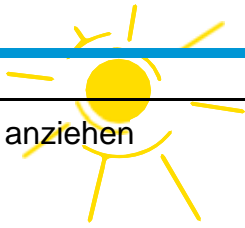
Körperteile	Kopf, Schulter, Arm, Hand, Finger, Brust, Rücken, Hüfte, Bein, Fuß, Zehe	cap, umăr, braț, deget de la mână, piept, spate, șold, picior, laba piciorului, deget de la picior
Organe	Gehirn, Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Darm	creier, inimă, ficat, rinichi, pancreas, apendicită, intestin
Sinnesorgane	Augen - Sehsinn, Nase - Geruchsinn, Zunge - Geschmacksinn, Hände - Tastsinn	Ochii - simțul vederii, nasul - simțul mirosului, limba - simțul gustului - mâinile - simțul tactil
Allergie	Können Sie alles essen, oder haben Sie eine Allergie?	Puteți mânca de toate, sau aveți o alergie?
akut	Tut es Ihnen irgendwo akut weh?	Vă doare acut undeva?
ansprechbar	Ist er/sie ansprechbar?	Este el / ea receptiv?



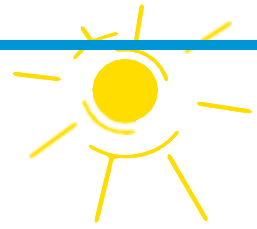
Arzt	Soll ich einen Arzt holen?	Să chem un medic?
Luft	Er bekommt keine Luft.	El nu mai primește aer.
Atmung	Seine Atmung ist regelmäßig/unregelmäßig.	Respirația lui este regulată/neregulată.
Bauchschmerz	Er/sie hat (keine) Bauchschmerzen.	El/ea (nu) are dureri abdominale.
Bewusstsein	Ist er (nicht) bei Bewusstsein?	Este el conștient/inconștient?
Ergebnis, Befund	Wir warten auf die Ergebnisse.	Așteptăm rezultatele.
Fieber	Ich gebe Ihnen fiebersenkendes Medikament.	O să vă dau un medicament care scade febra.
Flüssigkeitshaushalt	Sie haben zu wenig getrunken. Sie müssen langsam trinken.	Ați băut prea puțin. Trebuie să beți încet.
Schmerzen	Er/Sie hat keine (seit Tagen) Kopfschmerzen.	El / ea nu are (de zile) dureri de cap.
	Haben Sie Kopf- / Glieder-Magenschmerzen?	Aveți dureri de cap / organe, stomac?
	Wo tut es weh?	Unde vă doare?
magenschonend	Er/Sie sollte magenschonende Kost essen.	El/Ea ar trebui sa mănânce ceva ușor la stomac
Blutdruck	Darf ich Ihren Blutdruck messen?	Am voie să vă măsoz tensiunea?
	Ich gebe Ihnen blutdrucksenkendes Medikament.	Vă dau un medicament care scade tensiunea.



Rettung	Ich brauche Hilfe. Ich rufe die Rettung.	Eu am nevoie de ajutor. Eu sun salvarea.
Puls	Wie ist sein Puls?	Cum este pulsul lui?
Sanitäter	Die Sanitäter kommen mit dem Krankenwagen.	Paramedicii sosesc cu ambulanța.
schwitzen	Sie schwitzen sehr stark.	Transpirați abundant.
Schwindelgefühl	Mir ist schlecht. Ich verspüre ein starkes Schwindelgefühl.	Mă simt rău. Simt o amețeală puternică.
Ausschlag	Sie haben einen Hitzeausschlag.	Aveți o erupție de căldură.
	Wo juckt es?	Unde aveți mâncărime?
fühlen	Fühlen Sie sich gut?	Vă simțiți bine?
schlafen	Haben Sie gut geschlafen?	Ați dormit bine?
Tablette	Sie müssen die Tablette vor dem Essen einnehmen.	Trebuie să luați pastilele înainte de a mânca.
	Ich bringe Schmerztabletten.	Aduc pastile pentru durere.
Pflaster	Ich klebe ein Pflaster drauf.	Eu vă lipesc un pansament.
Wunde	Ich desinfiziere die Wunde.	Eu dezinfectez rana.
verbinden	Ich verbinde Ihren Finger.	Eu vă pansez degetul.
waschen	Ich wasche Sie mit dem Schwamm.	Eu vă spăl cu buretele.
duschen	Ich helfe Ihnen beim Duschen.	O să vă ajut să faceți duș.
Handtuch	Ich trockne Sie mit dem Handtuch ab.	Vă usuc cu prosopul.

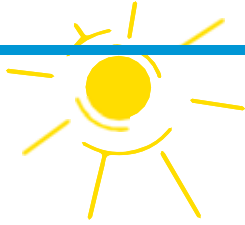


anziehen	Ich helfe Ihnen beim Anziehen.	Vă ajut să vă îmbrăcați
	Hier sind Ihre Schlapfen.	Aici sunt papuci de casă.
Toilette	Wo ist die Toilette? Müssen Sie auf die Toilette?	Unde este toaleta? Trebuie să mergeți la toaletă?
Stuhl / Harn	Ist alles in Ordnung mit dem Stuhl / mit dem Harn?	Este totul în ordine cu scaunul / cu urina?
Rollstuhl	Ich bringe Ihren Rollstuhl.	V-am adus scaunul cu rotile.
Rollator	Ich bringe Ihren Rollator.	V-am adus cadrul de mers.
Gehstock	Brauchen Sie den Gehstock?	Aveți nevoie de baston?
hinlegen	Legen Sie sich hin!	Întindeți-vă în pat!
hinsetzen	Setzen Sie sich auf!	Asezați-vă jos!
aufstehen	Stehen Sie auf!	Ridicați-vă în picioare!
umdrehen	Drehen Sie sich um!	Întoarceți-vă!
zudecken	Ich decke Sie zu.	Vă învelesc.
hochheben	Heben Sie bitte Ihren Arm /Ihren Bein hoch!	Vă rog să ridicați brațul / piciorul în sus!
sich übergeben	Er/sie hat sich mehrmals übergeben.	El/ea a vărsat de mai multe ori.
geschwollen	Ihre Augen sind geschwollen.	Ochii vă sunt umflați.



4. Boli caniculare: Simptome și tratament





Canicula poate provoca boli și daune grave sănătății. Este nevoie de o acțiune rapidă aici.

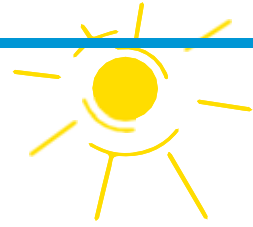
Indiciile posibilelor daune termice sunt:

- gură uscată
- dureri de cap severe
- Senzație de epuizare sau slăbiciune
- Probleme circulatorii
- Senzație de neliniște
- Confuzie bruscă
- Greață și vărsături
- Crampe musculare sau abdominale
- Temperatură ridicată a corpului (>39°C)
- Exercițarea conștienței, inconștiență

În cele ce urmează, sunt descrise diferite forme de boli legate de căldură, cu simptomele lor tipice și posibilele măsuri de tratament.

Mai multe tipuri de daune termice pot apărea de asemenea în același timp. În astfel de cazuri, este necesară o combinație de măsuri coordonate.

✓ **Diverse tulburări de căldură pot apărea simultan.**



Epuizare a căldurii / deshidratare legată de căldură

Epuizarea termică sau deshidratarea legată de căldură pot apărea după câteva zile cu temperaturi ridicate și ca urmare a lipsei aportului de lichide. O astfel de epuizare este răspunsul organismului la pierderea excesivă de apă și minerale conținute în transpirație (exsicoza).

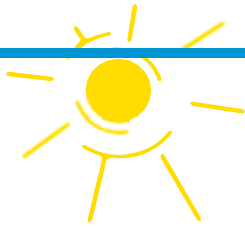
Persoanele în vârstă în special, sunt predispuse la epuizarea termică. Dacă o persoană suferă de diaree sau febră în timpul unei perioade de căldură, deshidratarea poate apărea foarte repede.

La persoanele în vârstă și cu dependențe, deshidratarea poate pune viața în pericol. Deshidratarea apare și în alte boli de căldură (ex.: colaps de căldură).

Simptome tipice:

- mai întâi fața înroșită, apoi din ce în ce mai palidă
- piele umedă caldă sau umedă-rece
- buze uscate
- urină puțină și închisă la culoare
- Temperatura corpului poate fi normală, ușor scăzută sau ușor ridicată
- Stări de neliniște, anxietate și/sau epuizare
- Amețeală și atacuri de leșin
- Greață și vărsături
- Bătăi rapide ale inimii
- Durere de cap
- Spasme musculare

✓ **Diareea sau febra poate accelera foarte mult epuizarea caniculară.**



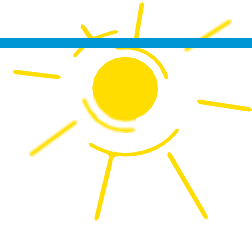
Următoarele măsuri pot fi utile

- Adu persoana într-un loc răcoros și umbrit.
- Liniștea.
- Răcorirea corpului: duș rece, baie rece sau se spală cu burete și apă rece.
- Îmbrăcămintă largă, ușoară și respirabilă
Dacă este conștient: Dați persoanei înghițituri mici de băut (băuturi reci care conțin electroliți, de exemplu apă minerală bogată în sodiu, >20mg/l).
Dar atenție: Dați de băut numai în caz de conștiență clară și capacitate de înghițire existentă, pentru că în cazul conștienței limitate și a capacității reduse de înghițire, băutura curge în trahee și poate provoca o pneumonie foarte periculoasă.

Vă rugăm de asemenea, să rețineți: În timp ce adulții tineri pot compensa în scurt timp, prin băut, deficitul grav de lichide, persoana în vârstă are nevoie de mai multe zile pentru a face acest lucru. Dacă lichidul este înlocuit prea repede, poate apărea o suprasolicitare (așa-numita hiperhidratare hipotonală). Acest lucru poate duce la umflarea creierului, punând viața în pericol, sau acumularea de apă în plămâni (edem pulmonar). Prin urmare, nu trebuie depășită o cantitate maximă de 3 litri de lichid pe zi fără cunoașterea constatărilor medicale. O "dozare" mai precisă a alimentării cu lichid se poate face numai cu cunoașterea stării de sănătate și a parametrilor de laborator.

- În caz de îndoială cu privire la boala existentă sau la măsurile necesare, solicitați imediat asistență medicală, în special dacă simptomele se agravează sau durează mai mult de o oră.

✓ **Oferă cantități mici de lichid de băut pe tot parcursul zilei.**



Colaps de căldură

În timpul colapsului termic, creierul nu mai este alimentat în mod adecvat cu oxigen prin circuitul sanguin. Tensiunea arterială scade datorită extinderii vaselor pielii. Cauza este adesea deshidratarea din cauza transpirației abundente.

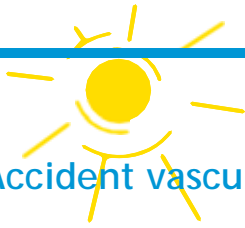
Simptome tipice:

- Vedere încețoșată
- Amețeală
- Exercițarea conștienței sau inconștiența

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Verifică dacă persoana respiră. Dacă nu:
Respirație gură-la-gură și masaj cardiac, dacă este posibil de către cineva cu experiență.
Sunați imediat la salvare: Numărul de urgență 144.
- Adu persoana într-un loc răcoros și umbros.
- Acolo așezați-o culcată și picioarele poziționați-le mai sus
- În caz de inconștiență și respirație existentă: puneți persoana în poziție laterală stabilă pentru a asigura respirația liberă.
- Dacă este conștient: Dați persoanei înghițituri mici de băut (băuturi reci care conțin electroliți, de exemplu apă minerală bogată în sodiu >20mg/l).
Dar atenție: Dați de băut numai în caz de conștiență clară și capacitate de înghițire existentă, pentru că în cazul conștienței limitate și a capacității reduse de înghițire, băutura curge în trahee și poate provoca o pneumonie foarte periculoasă.

✓ **Colapsul termic este adesea cauzat de deshidratare.**



Accident vascular cauzat de caniculă

Un accident vascular cauzat de caniculă este o urgență medicală și necesită tratament medical imediat!

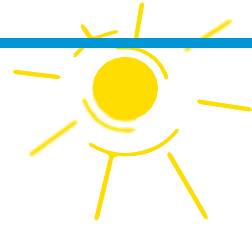
Epuizarea termică și colapsul termic se pot dezvolta într-un accident vascular cerebral de căldură dacă nu se iau măsuri adecvate. În cazul unui accident vascular cerebral cauzat de caniculă, organismul absoarbe mai multă căldură decât poate elibera înapoi în mediu, din cauza temperaturilor exterioare ridicate. Astfel, temperatura corpului poate crește la 41°C în câteva minute. Un accident vascular cerebral cauzat de caniculă poate provoca leziuni permanente ale organelor și dizabilități permanente sau chiar să fie fatale.

Simptome tipice:

- piele roșie, fierbinte și uscată (foarte puțină transpirație)
- temperatură corporală extrem de ridicată (măsurată orală peste 39°C)
- puls rapid, puternic
- Amețeală
- Durere de cap
- Confuzie, anxietate
- Inconștiență

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Verifică dacă persoana respiră. Dacă nu:
Respirație gură-la-gură și masaj cardiac, dacă este posibil de către cineva cu experiență
Sunați imediat la salvare: Numărul de urgență 144! Persoana în cauză trebuie dusă rapid la spital.
 - Adu persoana într-un loc răcoros și umbrit.
 - În caz de inconștiență și respirație existentă: puneți persoana în poziție laterală stabilă pentru a asigura respirația liberă. **Pericol acut pentru viață! Acționați repede!**
 - Dacă este conștient: Dați persoanei înghițituri mici de băut (băuturi reci care conțin electroliți, de exemplu apă minerală bogată în sodiu >20mg/l).
Dar atenție: Dați de băut numai în caz de conștiență clară și capacitate de înghițire existentă, pentru că în cazul conștienței limitate și a capacității reduse de înghițire, băutura curge în trahee și poate provoca o pneumonie foarte periculoasă.
 - Se răcește imediat persoana:
 - așezați șervețele umede reci pe piele și
 - folosiți un evantai pentru mai mult aer
 - așezați persoana în apă rece, într-o vană sau sub un duș
 - înmuiăți brațele și picioarele în apă rece sau
 - pulverizați-le/spălați-le cu apă rece.
- ✓ **Persoana se răcește imediat și se dă să bea doar atunci când este conștientă.**



Crampe termice

Crampe termice apar, de obicei, în legătură cu activitatea fizică oboseală. Crampe termice apar adesea la acei oameni care transpira foarte mult în timpul efortului. Organismul pierde apă și minerale prin transpirație. O proporție prea mică de minerale din mușchi duce la spasme musculare dureroase. Crampele termice pot fi, de asemenea, semne de epuizare termică.

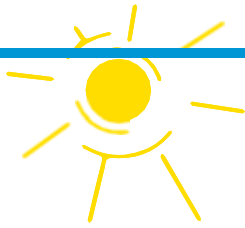
Simptome tipice:

- Dureri musculare sau
- Spasme musculare, care apar de obicei în abdomen, brațe sau picioare.

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Oprirea tuturor activităților fizice.
- Adu persoana într-un loc răcoros și umbrit.
- Dacă este conștient: Dați persoanei înghițituri mici de băut (băuturi reci care conțin electroliți, de exemplu apă minerală bogată în sodiu >20mg/l).
Dar atenție: Dați de băut numai în caz de conștiență clară și capacitate de înghițire existentă, pentru că în cazul conștienței limitate și a capacității reduse de înghițire, băutura curge în trahee și poate provoca o pneumonie foarte periculoasă.
- Chiar și după ce crampele s-au diminuat, nu se reia activitatea fizică timp de câteva ore, deoarece suprasolicitarea continuată poate duce la epuizare a căldurii sau accident vascular cerebral cauzat de caniculă.
- Aduceți ajutor medical,
 - dacă spasmele musculare durează mai mult de o oră sau
 - persoana în cauză are probleme cardiace sau
 - > persoana trebuie să mănânce alimentație scăzută în sodiu.

✓ **Crampe de căldură, de asemenea, apar ca un simptom de epuizare termică.**



Erupție termică cutanată

O erupție cutanată de căldură este o iritație a pielii ca urmare a secreției excesive de transpirație în vreme caldă, sufocantă. Deși erupția cutanată de căldură este deosebit de frecventă la copiii mici, aceasta poate apărea la orice vârstă.

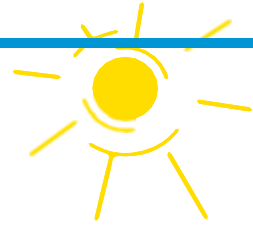
Simptome tipice:

- "coșuri" mici și roșii sau beșici
- adesea în zona gâtului și a pieptului, precum și în zona inghinală
- uneori, de asemenea, mâncărime sau furnicături sub piele

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Aduceți oamenii într-un loc răcoros și mai puțin umed.
- Păstrați zonele afectate ale pielii uscate și răcoroase.
- Haine largi respirabile.
- Pentru a calma disconfortul, puteți utiliza pudră de talc. Nu aplicați unguente sau creme, deoarece acestea mențin pielea caldă și umedă, iar ca urmare disconfortul poate crește.
- Dacă simptomele nu dispar după câteva zile, se agravează sau devin infecții, solicitați asistență medicală.

✓ **Erupția cutanată de căldură apare mai ales în vreme caldă și sufocantă.**



Insolație

Lumina puternică a soarelui pe capul neacoperit poate duce la inflamația meningelor și umflarea periculoasă a creierului (edem cerebral).

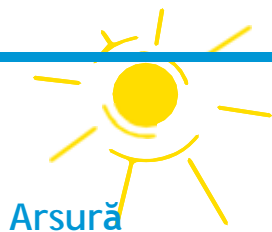
Simptome tipice:

- dureri de cap severe
- Dureri de gât sau rigiditate
- Greață și vărsături
- Reacție hipersensibilă la lumină
- Amețeală
- Afectarea conștienței

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Adu persoana într-un loc răcoros, umbrit.
- Așezați partea superioară a corpului și capul în sus.
- Racorirea capului, de exemplu prin șervețele reci și umede pe cap și gât.
Controlul repetat al conștienței, respirației și semnelor de viață.
În caz de îndoială cu privire la boala existentă sau la măsurile necesare sau în cazul simptomelor pronunțate, solicitați ajutor medical.

✓ **Insolație – rezultatul razelor solare puternice pe capul neacoperit.**



Arsurile solare dăunează pielii și pot duce la cancer de piele pe termen lung. Deși simptomele arsurilor solare sunt de obicei scăzute și vindecarea apare adesea în decurs de o săptămână, arsurile solare severe pot necesita asistență medicală.

Simptome tipice:

- piele înroșită și dureroasă sau arsă
- piele excesiv de caldă
- evtl. beșici

Următoarele măsuri pot fi utile:

- Evitați expunerea repetată la soare.
- Se pun comprese reci sau se înmoaie zonele afectate ale pielii în apă rece.
- Aplicați pe zonele afectate o loțiune hidratantă, răcoritoare.
- Nu spargeți beșicile.
- În cazul arsurilor grave la scară largă sau dacă simptomele se agravează, este necesar un ajutor medical.

✓ **Arsurile de soare severe pot necesita îngrijire medicală.**

Când să alerțezi ambulanța?

Apelați imediat ambulanța pentru următoarele simptome:

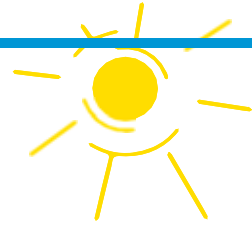
- vărsături repetate, violente
- confuzie bruscă
- conștiență afectată
- Inconștiență
- temperatură corporală foarte ridicată (măsurată pe cale orală peste 39°C)
- Atac epileptic
- Șoc circular
- dureri de cap severe

Ambulanța: Apel de urgență 144

Aceste simptome necesită o acțiune rapidă.

Ar putea exista un pericol acut pentru viață!





Director sursă

- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2007). Schutz bei Hitzewelle. Heisse Tage – Kühle Köpfe. Empfehlungen für Angehörige, Pflegepersonal, Ärzte und Ärztinnen zur Betreuung von älteren und pflegebedürftigen Menschen zu Hause oder in Heimen und Spitälern.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Bundesamt für Umwelt (BAFU) (Hrsg.) (2007). Schutz bei Hitzewelle.
- Ministère Chargé de la Santé & Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Hrsg.). Coping with heatwaves. Explanations on what to do.
- New York State Department of Health (Hrsg.). Keep Your Cool During Summer Heat.
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (Hrsg.) (2007). Worauf Pflegepersonen bei Sommerhitze achten müssen. Hinweise für die Betreuung älterer und kranker Menschen zu Hause.
- Österreichisches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2011). Cool bleiben trotz Hitze.
- Schweizerische Gesellschaft der Lufthygiene- Fachleute (Hrsg.). Ozon schadet! Informieren Sie sich und handeln Sie!
- Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004). Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.
- Umweltbundesamt Deutschland & Deutscher Wetterdienst (Hrsg.) (2008). Klimawandel und Gesundheit. Informationen zu gesundheitlichen Auswirkungen sommerlicher Hitze und Hitzewellen und Tipps zum vorbeugenden Gesundheitsschutz.
- World Health Organization (Hrsg.) (2011). Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences

**Pentru mai multe informații privind schimbările climatice,
caniculă și sănătate:**

www.klimawandelanpassung.at