



Temperatura excesivă din apartamente afectează tot mai mulți pacienți. În special vârstnicii cu afecțiuni cardiovasculare, neurologice sau respiratorii au avut în ultima perioadă probleme de sănătate dar au fost și numeroase cazuri în care copii au avut nevoie de asistență de urgență.

Cei mai expuși sunt cei care locuiesc în apartamentele situate la ultimul etaj din blocuri acoperite cu bitum sau tablă.

Pentru a nu fi afectați de „capcana” termică din apartamente medicul de urgență Tudor Ciuhodaru face câteva recomandări.

Evitați

creșterea temperaturii în apartament

- Acoperirea ferestrelor expuse la soare(jaluzele, storururi, cearșaf în culori deschise)

- Nu gatitiți la orele amiezii și limitați utilizarea aparatelor electrocasnice , a luminii artificiale și a altor surse de căldură

- Mențineți închise toate ferestrele când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis

- nu utilizați ventilatoare dacă temperatura a depășit 32 grade pentru că doar recirculați aerul cald. Este recomandat să puneți în calea curentului aer generat de ventilator un vas cu apă în care se topește gheață .

Cum scădem temperatura din apartament

- Aerisiți dimineața devreme sau seara târziu utilizând curenți de aer;
- Reglați aerul condiționat la 5 grade sub temperatura ambientală.

Îmbrăcăminte și dietă

- Purtați haine lejere, subțiri și evitați efortul fizic intens;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă sau sucuri naturale de fructe sau ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici), neasteptând apariția senzației de sete, adică un pahar la 15-20 minute;
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar de apă), mâncați echilibrat și variat insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități). Verificați de starea de sănătate a acestora și oferiți asistență în caz de nevoie. Nu lăsați copiii mici singuri.

sursa:

realitatea.net