



Campanie de conștientizare privind canicula și sănătatea cardiovasculară, derulată de Direcția de Asistență Socială Alba Iulia în cadrul proiectului MOUNTADAPT.

Direcția de Asistență Socială Alba Iulia, în calitate de partener în cadrul proiectului „*Soluții de adaptare pentru reducerea impactului schimbărilor climatice asupra sănătății în zonele montane*” (acronim MOUNTADAPT), finanțat prin programul-cadru Horizon Europe, a demarat în cursul lunii august 2026 o amplă Campanie de Conștientizare. Aceasta reprezintă una dintre soluțiile inovatoare testate în cadrul proiectului și a avut ca temă centrală **„CANICULA ȘI SĂNĂTATEA CARDIOVASCULARĂ”**.

Campania, derulată sub sloganul **„Când temperaturile cresc, prevenția salvează inimi”**, s-a adresat cu prioritate segmentelor de populație cele mai expuse riscurilor climatice — persoanele vârstnice și copiii —, dar și publicului larg.

Pentru a asigura un impact extins și profund în comunitate, echipa de proiect, alături de asistenții medicali ai DAS Alba Iulia, au organizat activități interactive de informare în cadrul următoarelor structuri:

- **Centrul de Zi pentru Persoane Vârstnice**
- **Centrul de Consiliere și Sprijin Pentru Copii și Părinți Sfânta Maria**
- **Cantina de Ajutor Social**
- **Personalul propriu al instituției**

Informații esențiale și recomandări medicale transmise participanților:

În cadrul prezentărilor susținute de echipa de proiect și asistenții medicali ai DAS Alba Iulia, beneficiarii au primit îndrumări clare și măsuri practice pentru protejarea aparatului cardiovascular pe durata valurilor extreme de căldură:

- **Prevenția primară:** Importanța hidratării corecte (minimum 1,5 - 2 litri de apă zilnic) și evitarea consumului de băuturi cu conținut ridicat de zahăr, cofeină sau alcool, care accelerează deshidratarea.
- **Comportament preventiv:** Evitarea expunerii directe la soare în intervalul critic 11:00 – 18:00, purtarea de haine lejere, din țesături naturale, de culori deschise, și protejarea capului cu pălării sau șepci.
- **Gestionarea efortului și monitorizarea:** Reducerea efortului fizic intens în perioadele toride și importanța monitorizării constante a tensiunii arteriale, în special pentru persoanele cu afecțiuni cronice preexistente.
- **Recunoașterea semnelor de alertă:** Identificarea rapidă a simptomelor epuizării termice și ale șocului caloric (amețeli, slăbiciune, dureri de cap, palpitații, greață) și măsurile de prim ajutor până la intervenția cadrelor medicale.

Pe lângă sesiunile teoretice și discuțiile libere, toți participanții au primit materiale informative de tip flyer. Acestea conțin rezumatul regulilor de aur pentru perioada de caniculă, servind drept ghid vizual rapid pentru protejarea sănătății acasă și în spațiile publice.

Campania „**Când temperaturile cresc, prevenția salvează inimi**” reprezintă un exemplu concret de soluție inovatoare testată cu succes în cadrul proiectului MOUNTADAPT. Prin această inițiativă, Direcția de Asistență Socială Alba Iulia își reafirmă angajamentul de a dezvolta măsuri concrete de adaptare la schimbările climatice iar rezultatele acestei campanii vor servi drept model pentru acțiunile viitoare ale instituției, dedicate creșterii rezilienței urbane și siguranței cetățenilor în fața fenomenelor meteo extreme.



**Co-funded by
the European Union**

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Climate, Infrastructure and Environment Executive Agency (CINEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.