



RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMPUL PERIOADELOR CANICULARE

Pentru evitarea manifestării efectelor negative ale temperaturilor ridicate asupra corpului, se impune luarea următoarelor măsuri de protecție:

- evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11-18;
- deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat;
- purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;



- consumați 2 - 4 litri de lichide (apă, sucuri naturale din fructe, ceaiuri) pe zi, nu prea reci;
- evitați băuturile ce conțin cofeină sau zahăr în cantitate mare;
- nu consumați alcool;



- mâncați cât mai multe fructe și legume proaspete;
- mâncați echilibrat și variat alimente cu valoare calorică mică;

- aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

Pentru limitarea creșterii temperaturii în locuințe este necesar să:

- trageți jaluzelele și/sau draperiile ferestrelor expuse la soare;
- țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer;
- limitați utilizarea aparatelor electrocasnice, luminilor artificiale și a surselor de căldură.



FIȚI INFORMAȚI! NU LĂSAȚI CANICULA "SĂ VĂ TOPEASCĂ"!