

RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ!!!

Pentru prevenirea incidentelor în timpul perioadelor cu temperaturi extreme, vă facem următoarele recomandări:

- **evitați**, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul orar **11.00 – 18.00**;
- **dacă aveți aer condiționat**, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu **5 grade mai mică** decât temperatura ambientală;
- **nu folosiți ventilatoare** dacă temperatura aerului depășește **32 grade Celsius**;
- dacă nu aveți aer condiționat în locuință și/sau la locul de muncă, **petreceți 2-3 ore zilnic** în spații care beneficiază de **aer condiționat** (cinematografe, spații publice, magazine);
- **purtați** pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei **faceți dușuri călduțe**, fără a vă șterge de apă;
- consumați lichide suficiente (**2 - 4 litri/zi**), fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui **pahar de apă** (sau echivalentul acestuia) la fiecare **15 – 20 de minute**;
- **nu consumați alcool** (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- **evitați** băuturile cu conținut ridicat de **cofeina (cafea, ceai, cola)** sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- **consumați fructe și legume proaspete** (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;
- **o doză de iaurt** produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- **evitați activitățile în exterior** care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- **aveți grijă de persoanele dependente de voi** (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
- **evitați scăldatul în locuri neamenajate** (râuri, lacuri, iazuri etc) deoarece există riscul de înec, dar și de contactare a unor afecțiuni (leptospiroză, meningită, boli de piele, etc), recomandare valabilă atât pentru copii cât și pentru adulți;
- **păstrați contactul** permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.