

RECOMANDĂRI PRIVIND PROTECȚIA POPULAȚIEI PE TIMP DE CANICULĂ

Pe fondul creșterii semnificative, în ultima perioadă a temperaturilor, coroborat cu apariția efectelor caniculei, se recomandă:

-evitarea deplasărilor, aglomerațiilor, expunerea la soare în intervalul orar 11:00-18:00
-deplasările să se efectueze în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite

-purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare

-beți 1,5-2 litri de lichide pe zi

-mâncați fructe și legume

-evitați alimentele cu un conținut sporit de grasimi

-evitați bauturile ce conțin cafeina (cafea, cola) sau zahar (sucuri carbogazoase) în cantitate mare

-nu consumați alcool (inclusiv bere) -vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei

-mentineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferindu-le asistență ori de câte ori au nevoie

-nu lăsați copii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme

-cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dvs. sau cei apropiați dvs.