



RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ PENTRU PERIOADA DE CANICULĂ

- Să se evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Aparatul de aer condiționat, trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- 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;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, 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 cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă; iaurtul produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, construcții, 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;
- Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de stare lor de sănătate.
- Limitați creșterea temperaturii în locuințe:
 - Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
 - 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, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință.
 - Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
 - Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV
MIHAELA VLADA

