



PE TIMP DE CANICULĂ

- Evitați plaja și rămâneți în locuri umbroase și răcoroase, departe de locurile aglomerate.
- Evitați munca fizică grea mai ales în locurile cu temperatură ridicată, apnee și umiditate ridicată.
- Evitați să mergeți mult timp pe jos sau să alergați în soare.
- Preferați hainele lejere, confortabile și deschise la culoare din material natural pentru a facilita ventilația corpului și evaporarea transpirației. Alegeți o pălărie care să asigure o bună ventilație a capului. Purtați ochelari negri sau de culoare închisă cu un strat special care protejează împotriva reflexiei soarelui.
- Asigură-te că dieta ta constă în mese ușoare și mici, cu accent pe fructe și legume. Limitați grăsimea.
- Bea multe lichide (apă și sucuri de fructe). Dacă transpirați mult, adăugați sare în mâncare. Evitați băuturile alcoolice.
- Faceți dușuri călduțe în timpul zilei și, dacă este necesar, puneți articole (pălării, șepci, prosoape etc.) umede pe cap și gât.
- Ai grijă de membrii familiei tale care suferă de boli cronice (respiratorii, cardiovasculare etc.). Consultați medicul curant pentru aplicarea instrucțiunilor speciale și pentru cei care iau medicamente.
- Evitați călătoriile lungi cu mijloacele de transport când căldura este foarte mare.

Dacă aveți bebeluși și copii

- Îmbrăcați-i cât mai lejer. Asigurați-vă că brațele și picioarele lor sunt libere și nu sunt învelite în scutece.
- Asigurați-vă că nu stau la soare după ce înoată în mare și poartă întotdeauna o pălărie.
- Pe lângă lapte, sunt recomandate și alte lichide. Consultați-vă medicul pediatru.
- Pentru copiii mai mari, asigurați-vă că beau multe lichide (apă și sucuri de fructe), mănâncă mai multe legume și fructe consumând mai puține grăsimi.

Dacă aveți persoane în vârstă

- Mutați-le în locuri sau zone mai răcoroase (de coastă sau munte), deoarece mediul foarte cald și umed devine periculos. Alternativ, asigurați-vă că stau în apartamentele inferioare ale clădirilor înalte.
- Deschideți ușile locuinței dv. noaptea pentru a se răci și păstrați-o închisă ermetic în orele calde ale zilei.
- Nu lăsați membrii în vârstă ai familiei singuri în vacanțele de vară sau când sunteți plecat de acasă pentru câteva zile. În caz contrar, asigurați o persoană pentru îngrijirea zilnică.

