

## **Recomandări cu privire la măsurile ce trebuie luate pentru prevenirea /limitarea efectelor negative ale caniculei**

În această perioadă cu temperaturi ridicate, pentru prevenirea incidențelor, recomandăm populației să evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18.

Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.

Evitarea activităților care necesită consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).

În perioadele de caniculă este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Este necesar un pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.

Se recomandă consumul în fiecare zi de cât mai multe 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.

Se recomandă consumarea alimentelor proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile.

Nu trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.

Este obligatorie evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cafeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

Dacă există aparate de aer condiționat, acestea trebuie reglate astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.

Păstrați contactul permanent cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Pe parcursul zilei sunt recomandate dușuri calde, fără a vă șterge de apă;

