

Informatii pentru populatie privind prevenirea aparitiei efectelor negative ale temperaturilor ridicate asupra sanatatii:

- evitați expunerea la soare mai ales între orele 11 – 17 și protejați-vă pielea cu creme cu factori de protecție
- evitați plimbările și mersul la cumpărături în orele de caniculă, iar dacă se impun anumite deplasări, luați-vă o sticlută cu apă și la nevoie adăpostiți-vă în orice instituție, farmacie, cabinet medical, magazin, etc. care dispune de aer condiționat
- nu scoateți din locuință sugarii și copiii mici în orele de caniculă, hidratați-i corespunzător și păstrați-le sistemul de alimentație avut fără a încerca introducerea de alimente noi
- nu lăsați copiii sau animalele de companie în interiorul mașinii când mergeți la cumpărături, întrucât există pericolul decesului prin deshidratare
- purtați îmbrăcăminte lejeră, de culori deschise și din fibre naturale și protejați-vă capul cu o pălărie și ochii cu ochelari de soare
- consumați lichide suficiente (2-3 litri/zi), fără a aștepta să apară senzația de sete, e necesar un pahar de apă la fiecare 15 – 20 de minute;
- consumați mai multe legume și fructe și evitați alimentele grase și condimentate, precum și consumul de alcool și cafea
- 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
- atenție sporită la comportamentul animalelor și insectelor care datorită temperaturilor ridicate pot deveni agresive
- cei cu afecțiuni cronice, respectați cu strictețe tratamentul prescris și ori de câte ori este nevoie prezentați-vă la medic pentru adaptarea schemei terapeutice
- faceți mai multe dușuri caldute pe zi
- păstrați ferestrele locuinței închise pe timpul zilei și protejați-le cu draperii în zonele expuse soarelui
- cei care prin natura activității depuneți efort fizic sau lucrați în aer liber (sportivi, constructori, agricultori, vânzători ambulanți etc.), evitați excesul de efort sau lucrul în orele de caniculă
- la nevoie adresați-vă celei mai apropiate unități medicale.