

RECOMANDARI PENTRU POPULATIE PRIVIND PERIOADELE CANICULARE

- **DEPLASARILE** SUNT RECOMANDATE IN PRIMELE ORE ALE DIMINETII SAU SEARA, PE CAT POSIBIL PRIN ZONE UMBRITE, ALTERNAND DEPLASAREA CU REPAUSUL, IN SPATII DOTATE CU AER CONDITIONAT (MAGAZINE, SPATII PUBLICE);
- **EVITATI AGLOMERATIILE, EXPUNEREA LA SOARE**, EFORTUL FIZIC INTENS INTRE ORELE 11.00-18.00;
- **PURTATI HAINE LEJERE**, SUBTIRI, DESCHISE LA CULOARE, PALARII SI OCHELARI DE SOARE;
- **BETI 1,5-2 LITRI DE LICHIDE** PE ZI, NU PREA RECI, APA, SUCURI NATURALE DIN FRUCTE SI CEAIURI CALDUTE (SOC, MUSETEL, URZICI), EVITAREA CONSUMULUII BAUTURILOR ALCOOLICE SAU AL CELOR CU COFEINA SAU ZAHAR (CARBOGAZOASE);
- **MANCATI FRUCTE SI LEGUME** (PEPENE, PRUNE, ROSII) SAU IAURT (ECHIVALENTUL UNUI PAHAR CU APA), MANCAREA ECHILIBRATA SI VARIATA INSISTAND PE PRODUSELE CU VALOARE CALORICA MICA;
- **EVITATI BAUTURILE CE CONTIN COFEINA** (CAFEA , CEAI, COLA) SAU ZAHAR
- **EVITATI ALIMENTELE CU UN CONTINUT SPORIT DE GRASIMI, IN SPECIAL DE ORIGINE ANIMALA;**
- **NU CONSUMATI ALCOOL-VA** DESHIDRATEAZA SI VA TRASNSFORMA INTR-O POTENTIALA VICTIMA A CANICULEI;
- **MENTINETI LEGATURA CU PERSOANELE IN VARSTA** (RUDE, VECINI, PERSOANE CU DIZABILITATI) INTERESANDU-VA DE STAREA DE SANATATE A ACESTORA OFERINDU-LE ASISTENTA ORI DE CATE ORI AU NEVOIE;
- **NU LASATI COPIII/ANIMALELE DE COMPANIE SINGURI/SINGURE** IN AUTOTURISME;
- **CERETI SFATUL MEDICULUI DE FAMILIE** LA CEL MAI MIC SEMN DE SUFERINTA, MANIFESTAT DE MEMBRII FAMILIEI;
- **PERSOANELE CARE SUFERA** DE DIFERITE AFECTIUNI ISI VOR CONTINUA TRATAMENTUL, CONFORM INDICATIILOR MEDICULUI. ESTE FOARTE UTIL CA IN PERIOADA CANICULARA SA SE CONSULTE MEDICUL CURANT, IN VEDEREA ADAPTARII SCHEMEI TERAPEUTICE LA CONDITIILE EXISTENTE;