



**Rămâneți hidratați,
protejați-vă și aveți grijă
de sănătatea voastră!**

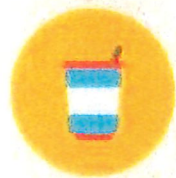




Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.



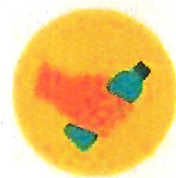
Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castreveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.



O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.



Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit 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. Interesați-vă de starea lor de sănătate!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Pe parcursul zilei faceți dușuri calde, fără a vă șterge de apă.



Purtați pălării de soare, haine lejere și largi, din fibre naturale, de culori deschise.



Beți zilnic cel puțin 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.

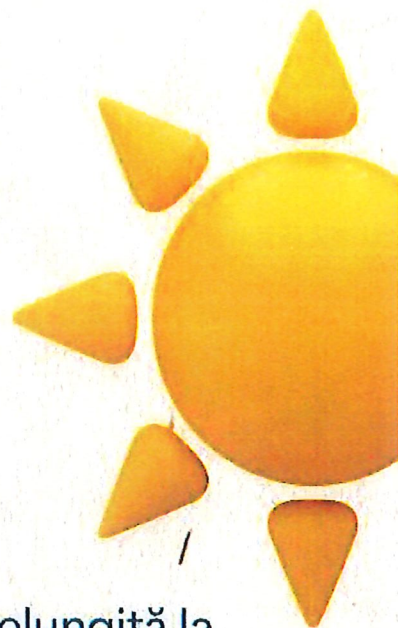


Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Recomandări pentru populație în caz de caniculă



Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11- 18.



Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.



Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32° C.



Dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, **petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat** (magazine, spații publice, cinematografe).



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII