



Cum să evităm consecințele caniculei și să păstrăm sănătatea !

## RECOMANDĂRI GENERALE



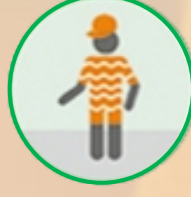
**Întrebuințați** cel puțin 1,5-2,5 litri de apă pe zi !



**Faceți** dușuri călduțe de mai multe ori pe zi !



**Aplicați** cremă de protecție solară pe părțile descoperite ale pielii !



**Îmbrăcați** haine subțiri și largi din țesături naturale, care vor acoperi corpul, **acoperiți** capul cu un chipiu !



**Setați** climatizatorul la temperatura între +23 și +26 C ! Nu utilizați ventilatorul la temperaturi peste +32 C !



**Reduceți** efortul fizic !



**Evitați** aflarea îndelungată la soare, în special între orele 11.00 și 17.00 !



**Evitați** deplasările în transportul public în orele de vârf !



**Reduceți** cantitatea de hrană, în special grăsimile de origine animală !



**Renunțați** la fumat !



**Evitați** consumul de alcool și cafea !

**Purtați** ochelari de soare !



**Expunerea la razele solare directe trebuie evitată de către persoanele care:**

- au antecedente de infarct miocardic sau insult cerebral.
- suferă de hipertensiune arterială, stenocardie, boală ischemică a inimii.
- au boli oncologice.
- suferă de obezitate sau dereglări ale glandei tiroide.



**CETĂȚENI, NU UITAȚI !  
PRINTR-UN COMPORTAMENT PREVENTIV, VĂ SALVAȚI VIAȚA !**

**ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI**

