



MĂSURI DE PREVENIRE ÎN TIMPUL SCĂLDATULUI DE BOBOTEAZĂ

OBIECTE NECESARE

Șlapi sau altă încălțăminte ușoară.
Halat călduros.
Covoraș turistic.
Termos cu ceai.

SE RECOMANDĂ

Scăldatul doar în locuri special amenajate, dotate cu scări.
Consultarea medicului.
Înainte de scădat încălziți corpul, faceți exerciții fizice ușoare.
Aflarea în apă de până la 10 secunde.
După scădat ștergeți corpul cu prosop, îmbrăcați haine groase și consumați ceai fierbinte.

CONTRAINDICĂȚII

Boli inflamatorii ale căilor nazale.
Boli cardio-vasculare.
Boli ale căilor respiratorii.
Boli ale sistemului nervos central.
Boli dermato-venerologice.

ESTE INTEZIS

Aglomerarea persoanelor pe suprafața gheții.
Scăldatul copiilor fără supravegherea adulților.
Scufundarea sub apă direct de pe gheață.
Scăldatul în stare de ebrietate.



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

ÎN CAZ DE SITUAȚII DE URGENȚĂ, APELAȚI

