

PRIMARIA ORASULUI VIDELE
COMPARTIMENT PROTECTIE CIVILA

CUM SA TE PROTEJEZI IN PERIOADELE CANICULARE

- Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11-18 ;
- Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (spatii publice, magazine, etc) ;
- Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise ;
- Pe parcursul zilei faceti dusuri calde ;
- Beti zilnic intre 1,5-2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. In perioadele caniculare se recomanda consumul unui pahar de apa la fiecare 15-20 minute ;
- Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acestea favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii ;
- Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri,, racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice ;
- Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, mere, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa ;
- Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (munca in gradina si la camp, sport, etc) ;
- Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita ;
- Limitati cresterea temperaturii in locuinte astfel:
 - inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele si/sau draperiile;
 - tineti ferestrele inchise pe perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta ;
 - deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura este inferioara celei din locuinta, stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale ;
 - inchideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie ;

