

VĂ INFORMEAZĂ:

# PREVENIREA ȘI ATENUAREA

# EFFECTELOR CANICULEI

PROTECȚIA CIVILĂ -  
ORGANISM NAȚIONAL  
ÎN SLUJBA CETĂȚEANULUI

## Recomandări generale pentru perioadele de caniculă

- ☺ Evitați pe cât posibil expunerea la prelungită soare între orele 11.00-18.00.
- ☺ Purtați pălării de soare, haine lejere și ample din fibre naturale, de culori deschise.
- ☺ Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura de afară să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală.
- ☺ Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura depășește 32<sup>o</sup> Celsius.
- ☺ Consumați zilnic între 2 – 4 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete, se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 min.

- ☺ **Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin)** deoarece aceasta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- ☺ Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (cafea, cola, ceai) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- ☺ Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, roși, castraveți), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.
- ☺ O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

## FIȚI PREVĂZĂTORI !

- ☺ Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc.).
- ☺ Păstrați contactul permanent cu vecinii, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități; interesați-vă de starea lor de sănătate.
- ☺ Evitați mâcărurile grele și mesele copioase.
- ☺ Nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 20.00.

## Cum putem să limităm creșterea temperaturii în locuințe:

- ☛ închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- ☛ țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- ☛ deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință ;
- ☛ închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

## DACA NU CUNOASTETI :

- măsurile de protecție;
- ce trebuie făcut în timpul caniculei ;
- modul de prevenire a efectelor caniculei ;

**CITIȚI ACEST  
PLIANT!**