

**RECOMANDARI PENTRU POPULATIA ÎN CAZ DE CANICULĂ CONFORM ORD.
1168/2008:**

- *Sa se evite, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11-18;*
- *Aparatul de aer conditionat trebuie reglat astfel incat temperature sa fie cu 5 grade mai mica decat temperature ambientala;*
- *Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperature aerului depaseste 32 grade Celsius;*
- *Petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice, magazine);*
- *Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;*
- *Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;*
- *Beti zilnic intre 1,5-2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete;*
- *In perioada de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute;*
- *Nu consumati alcool (inclusive bere sau vin) deoarece acestea favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;*
- *Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina(caftea, ceai, cola) sau zahar (sucuri, racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;*
- *Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa; iaurtul produce aceeasi hidratare ca si un pahar de apa;*
- *Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit, constructii,etc);*
- *Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, personae cu dizabilitati) oferind, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;*
- *Pastrati contactul permanent cu vecinii, rudele, cunostintele care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate;*
- *Limitati cresterea temperaturii in locuinte;*

- *Inchideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;*
- *Tineti ferestrele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta;*
- *Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperature exterioara este inferioara celei din locuinta;*
- *Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificial;*
- *Inchideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie;*
- *Sa se respecte igiena individuala.*