



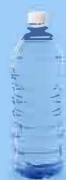
Institutul
Național de
Sănătate Publică

CUM SĂ ÎNFRUNTĂM CANICULA



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

RECOMANDARI PE TIMP DE CANICULA



Hidratați-vă

Luați o sticlă de apă rece cu dumneavoastră când sunteți în deplasare.

Evitați

Alcool, ceai, cafea și mâncăruri fierbinți, iuți și sărate. Acestea pot determina deshidratare.



Răcoriți-vă

Folosiți evantaie sau aparate de aer condiționat să vă răcoriți.

Odihniți-vă

Asigurați-vă că dormiți suficient.

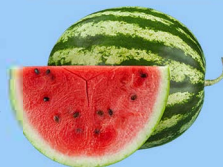


Îmbrăcați-vă corespunzător

Purtați haine ușoare, de culoare deschisă, din fibre naturale (bumbac).

Bucurați-vă

Încercați mâncăruri reci, salate și fructe. Ele conțin apă și sunt mai răcoritoare în caniculă față de mâncărurile fierbinți.



Răcoriți-vă

Faceți un duș rece sau o baie pentru a vă răcori când vă simțiți înfierbântat.

Stați la umbră

Purtați o pălărie sau luați o umbrelă pentru umbră dacă este nevoie să ieșiți pe caniculă.



insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită