

Masuri anticanicula recomandate catatenilor

- Consumul zilnic de lichide, 2 – 4 litri pe zi ;
- Consumul de legume si fructe ;
- Evitarea expunerii la soare, mai ales la ora prinzului ;
- Evitarea excesului de cafea si bauturi alcoolice ;
- Evitarea locurilor aglomerate, in special pentru copii, persoanele virstnice si / sau care sufera de afectiuni cardiace si respiratorii;
- Evitarea expunerii prelungite la soare in intervalul orar 11.00 – 18.00;
- Folosirea mijloacelor de protectie solara (palarii, umbrele, ochelari de soare, imbracaminte subtire, in culori deschise) ;
- Evitarea activitatilor ce presupun eforturi fizice (agricultura, santiere de constructii, hale industriale) in orele in care temperatura atinge valori maxime ;