

Ghid de siguranță în caz de caniculă

Pentru a vă proteja de caniculă, hidratați-vă regulat cu cel puțin 2 litri de apă/zi, evitați expunerea la soare între orele 11:00-18:00 și consumul de alcool sau cofeină. Purtați haine lejere, culori deschise, folosiți umbra, faceți dușuri călduțe și mențineți copiii și persoanele vulnerabile la răcoare.

Măsuri de protecție individuală (acasă și afară)

- **Hidratare:** Beți apă regulat, fără a aștepta senzația de sete
- **Evitare soare:** Stați în casă în orele de vârf (11:00 - 18:00). Dacă ieșiți, căutați umbră și purtați pălării, ochelari de soare și haine ușoare din in/bumbac.
- **Răcire:** Faceți dușuri călduțe, nu reci. Folosiți aerul condiționat, dar setați-l cu doar 5 grade sub temperatura ambientală.
- **Alimentație:** Consumați fructe și legume proaspete (castraveți, roșii, pepene), evitați mesele grele, fierbinți.
- **Evitați:** Alcoolul, cafeaua, ceaiul negru/verde și sucurile carbogazoase, deoarece deshidratează.

Măsuri specifice pentru vulnerabili și locuință

- **Vârstnici/Bolnavi:** Mențineți legătura cu ei, asigurați-vă că se hidratează și iau tratamentul.
- **Copii:** Nu acoperiți căruciorul cu materiale uscate (crește temperatura interior); folosiți o pânză umedă. Nu lăsați niciodată copii/animale în mașini parcate.
- **Locuință:** Închideți ferestrele și jaluzelele în timpul zilei, deschideți-le noaptea.

Măsuri în caz de insolație

- Dacă apar amețeli sau dureri de cap, retrageți-vă la umbră/răcoare.
- Aplicați comprese reci pe gât, axile, zona inghinală.
- Faceți un duș rece sau pulverizați apă pe corp.