

## RECOMANDĂRI PENTRU PERIOADA DE CANICULĂ

Având în vedere că ne aflăm sezonul cald când ne vom confrunta cu temperaturi ridicate (35°C și peste), discomfort termic, indice de temperatură-umiditate (ITU) care poate depăși pragul critic de 80 de unități, revenim cu recomandări atât pentru persoanele încadrate în grupurile vulnerabile (persoane cu boli cronice, adulți în vârstă, sugari și copii mici,) cât și pentru populația generală pentru a le respecta în vederea evitării îmbolnăvirilor:

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 – 18;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase);
- Consumați fructe și legume proaspete ce au un conținut ridicat de apă, precum, pepenele galben, roșu, prunele, castraveții și roșiile;
- Reglați aparatul de aer condiționat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Nu utilizați ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32 de grade Celsius;
- Țineți ferestrele închise în perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, construcții, etc.).

**Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății, 30 iunie 2023**