

# STIMAȚI CETĂȚENI!

*Pentru protecție pe perioada de caniculă, vă recomandăm:*

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare în intervalul 12:00 – 16:30;*
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;*
- Beți zilnic între 1,5 și 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15 – 20 de minute;*
- Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de lupta a organismului împotriva căldurii;*
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeina (cafea, ceai, Cola) sau de zahar (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;*
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o cantitate mare de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca un pahar de apă;*
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit etc.) în intervalul orar 12:00 – 16:30.*
- Aveți grija de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;*
- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile. Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință. Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;*
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie;*
- Persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului. Este foarte util că în aceste perioade persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.*

PRIMAR,

MATEESCU MIHAI



*[Handwritten signature]*