

Val de căldură

Protejați-vă de soare și căldură. Hidratați-vă și stați la răcoare.

In casa controlați temperatura:

În timpul zilei însorite, coborâți jaluzelele și închideți ferestrele orientate către soare.

Deschideți ferestrele casei dvs. noaptea, ca să o răcoriți.



Rămâneți în zonele cele mai răcoroase.

Utilizați ventilator sau aparat de aer condiționat. Dacă nu aveți aer condiționat, încercați să petreceți orele fierbinți în locuri cu aer condiționat (biblioteci, cinematografe etc.).

Reîmprospătați-vă frecvent cu dușuri și șervetele impregnate cu apă.

Pe strada, evitați soarele direct:

Purtați șapca sau o pălărie, ochelari de soare și o protecție solară.



Purtați îmbrăcăminte ușoară (cum ar fi bumbacul), de culoare deschisă și să nu fie strâmtă.

Încercați să umblați la umbră, să stați sub umbrelă când vă aflați la plajă și să vă odihniți în locuri răcoroase pe stradă sau în spații închise care au aer condiționat.

Să aveți apă la dvs. și să beți adesea.

Spălați-vă pe față și stropiți-vă puțin hainele.

Evitați să conduceți când este cel mai mult soare și nu lăsați niciodată copii sau persoane sensibile cu ferestrele închise.

Orele când este cel mai cald:

Reduceți activitățile intense, în special în aer liber sau fără aer condiționat.

Evitați plecarea la amiază, când este cel mai cald.



Lichidele și alimentația:

Beți apa chiar și dacă nu vă este sete.

Nu consumați băuturi alcoolice, nici cele cu un conținut ridicat de zahar.

Evitați mâncărurile foarte calde și cele cu aport sporit de calorii.



Ajutați-i pe cei din jur.

Pruncii și copiii mici, persoanele în vârstă și cele cu boli cronice au prioritate.

Dacă cunoașteți persoane în vârstă care locuiesc singure:

Încercați să le vizitați cel puțin de două ori pe zi. Rămâneți în contact frecvent.

Ajutați-i să urmeze aceste sfaturi.

Dacă iau medicamente, consultați-vă cu medicul lor de familie ca să aflați dacă poate influența în reglarea căldurii și dacă trebuie să fie ajustată sau modificată.

Unde va puteți informa?

Aflați despre programele centrelor de sănătate primară care se află cel mai aproape de casa dvs., de municipalitatea dvs. sau de locul în care vă aflați în vacanță.

Rețineți numărul CatSalut Respon (061), care poate fi apelat în fiecare zi, 24 de ore.