

Val de căldură

Protejați-vă de soare și de căldură.

Hidratați-vă și răcoriți-vă.

În casă, controlați temperatura:

În timpul orelor cele mai însorite, închideți jaluzelele și ferestrele care primesc lumina directă a soarelui.



Deschideți ferestrele noaptea pentru a răcori casa.

Stați în camerele cele mai răcoroase.

Folosiți un ventilator sau un aparat de aer condiționat. În cazul în care nu dispuneți de aer condiționat, încercați să petreceți cele mai călduroase ore în locuri cu aer condiționat (biblioteci, cinematografe etc.).

În aer liber, evitați lumina directă a soarelui:

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

Purtați haine ușoare (cum ar fi bumbacul), de culori deschise și care să nu fie strâmte.

Încercați să mergeți la umbră, stați sub o umbrelă atunci când sunteți la plajă și odihniți-vă în locuri răcoroase.



Luați apă la dvs. și beți în mod frecvent. Udați-vă puțin pe față, ba chiar și hainele.

În mașină:

Evitați să conduceți în timpul orelor cele mai fierbinți.

Nu lăsați niciodată copiii sau persoanele vulnerabile în interior cu ferestrele închise. Același lucru este valabil și pentru animalele de companie.

Dacă faceți o călătorie lungă, opriți-vă la fiecare două ore pentru a vă plimba și pentru a vă răcori.

În timpul orelor cele mai caniculare:

Reduceți activitatea intensă, în special în aer liber sau în zone fără aer condiționat.

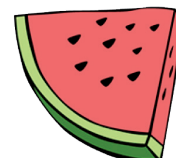


Evitați să ieșiți afară la prânz, pentru că atunci este cel mai cald.

Protejați-vă și hidratați-vă animalele de companie.

Lichide și hrană:

Beți apă chiar dacă nu vă este sete.



Evitați băuturile alcoolice și pe cele cu un conținut ridicat de zahăr.

Evitați alimentele foarte fierbinți și bogate în calorii.

Ajutați-i pe ceilalți:

Aveți grijă de cei mai vulnerabili: bebeluși, copii mici, vârstnici, persoane cu boli cronice, cu dizabilități, cu probleme de sănătate mentală, persoane fără adăpost sau persoane care locuiesc în izolare.

Dacă cunoașteți persoane în vârstă sau bolnave care locuiesc singure: vizitați-le de două ori pe zi. Mențineți contactul frecvent.

Ajutați-le să urmeze aceste sfaturi.

Dacă iau medicamente, consultați medicul acestor persoane dacă aceste medicamente le pot afecta reglarea temperaturii corpului.

De unde puteți obține informații?

Aflați programul de funcționare al celor mai apropiate centre de asistență medicală primară din orașul dvs. sau destinația dvs. de vacanță.

Nu uitați de numărul 061 (CatSalut Respon), disponibil 24 de ore. La acest număr vi se pot oferi sfaturi medicale, vă pot îndruma către cele mai apropiate centre de sănătate sau, dacă este necesar, vă pot activa îngrijirile la domiciliu.

Farmaciile vă pot oferi informații despre cum să evitați problemele legate de căldură.

Fiți atenți la prognoza meteo, deoarece aceasta vă va avertiza din timp cu privire la cele mai călduroase zile.

Solicitați ajutor de la profesioniștii din domeniul sănătății și al serviciilor sociale pentru a preveni posibile probleme de sănătate.