



BULETIN INFORMATIV NR. 19 – MAI 2013

Recomandari in caz de canicula pentru cetateni

- evitati expunerea prelungita la soare intre orele 11,00 – 18,00;
- daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala; ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;
- daca nu aveti aer conditionat in locuinta, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, mall-uri, supermarket-uri);
- purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;
- beti zilnic intre 1,5 – 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete;
- nu consumati alcool deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii; evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
- consumati fructe si legume proaspete;
- evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc);
- aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;
- pastrati contactul permanent cu vecini, rude, cunostinte care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate.



“ Salvezi daca stii sa actionezi corect! “

www.preventive.ro

Email: info@preventive.ro

Servicii externe de consultanta pentru securitate si sanatate in munca, aparare impotriva incendiilor, protectie civila, gestionarea deseurilor, cursuri de prim ajutor, cursuri de servant pompier si asistenta tehnica de specialitate