# **Recomandări pentru prevenirea efectelor caniculei**

1. Evitaţi, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11-18;
2. Dacă aveţi aer condiţionat, reglaţi aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
3. Ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depăşeşte 32 grade Celsius;
4. Dacă nu aveţi aer condiţionat în locuinţă, la locul de muncă, petreceţi 2-3 ore zilnic în spaţii care beneficiază de aer condiţionat (cinematografe, spaţii publice, magazine);
5. Purtaţi pălării de soare, haine lejere şi ample, din fibre naturale, de culori deschise;
6. Pe parcursul zilei faceţi duşuri călduţe, fără a vă şterge de apă;
7. Beţi zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aştepta să apară senzaţia de sete. în perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute.
8. Nu consumaţi alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea şi diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
9. Evitaţi băuturile cu conţinut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;
10. Consumaţi fructe şi legume proaspete (pepene galben, roşu, prune, castarveţi, roşii) deorece acestea conţin o mare cantitate de apă;
11. O doză de iaurt produce aceeaşi hidratare ca şi un pahar de apă;
12. Evitaţi activităţile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc);
13. Aveţi grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilităţi) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită;
14. Păstraţi contactul permanent cu vecini, rude, cunoştinţe care sunt în vârstă sau cu dizabilităţi, interesandu-vă de starea lor de sănătate.

**Cum putem să limităm creşterea temperaturii în locuinţe:**

1. Închideţi ferestrele expuse la soare, trageţi jaluzelele şi/sau draperiile;
2. Ţineţi ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuinţă.
3. Deschideţi ferestrele seara târziu, noaptea şi dimineaţa devreme, provocând curenţi de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuinţă.
4. Stingeţi sau scadeţi intensitatea luminii artificiale.
5. Închideţi orice aparat electro-casnic de care nu aveţi nevoie.