



## RECOMANDARI ÎN CAZ DE CANICULA

Miercuri , 28 Iunie 2017, 7:49

Primaria municipiului Hunedoara prin Compartimentul de Protectie civila si P.S.I. va informeaza - Recomandari pentru populatie

Recomandari pentru populatie:a) Evitati, pe cat posibil, expunerea prelungita la soare intre orele 11 - 18;b) Daca aveti aer conditionat, reglati aparatul astfel incat temperatura sa fie cu 5 grade mai mica decat temperatura ambientala;c) Ventilatoarele nu trebuie folosite daca temperatura aerului depaseste 32 grade Celsius;d) Daca nu aveti aer conditionat in locuinta, la locul de munca, petreceti 2-3 ore zilnic in spatii care beneficiaza de aer conditionat (cinematografe, spatii publice, magazine);e) Purtati palarii de soare, haine lejere si ample, din fibre naturale, de culori deschise;f) Pe parcursul zilei faceti dusuri caldute, fara a va sterge de apa;g) Beti zilnic intre 1,5 - 2 litri de lichide, fara a astepta sa apara senzatia de sete. În perioadele de canicula se recomanda consumul unui pahar de apa (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute; h) Nu consumati alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizeaza deshidratarea si diminueaza capacitatea de lupta a organismului impotriva caldurii;i) Evitati bauturile cu continut ridicat de cofeina (cafea, ceai, cola) sau de zahar (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice;j) Consumati fructe si legume proaspete (pepene galben, rosu, prune, castraveti, rosii) deoarece acestea contin o mare cantitate de apa;k) O doza de iaurt produce aceeasi hidratare ca si un pahar de apa;l) Evitati activitatile in exterior care necesita un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).m) Aveti grija de persoanele dependente de voi (copii, varstnici, persoane cu dizabilitati) oferindu-le, in mod regulat lichide, chiar daca nu vi le solicita;n) Pastrati contactul permanent cu vecinii, rude, cunostinte care sunt in varsta sau cu dizabilitati, interesandu-va de starea lor de sanatate;o) Cum putem sa limitam cresterea temperaturii in locuinte: ? Închideti ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele si/sau draperiile;? Tineti ferestrele inchise pe toata perioada cat temperatura exterioara este superioara celei din locuinta; ? Deschideti ferestrele seara tarziu, noaptea si dimineata devreme, provocand curenti de aer, pe perioada cat temperatura exterioara este inferioara celei din locuinta;? Stingeti sau scadeti intensitatea luminii artificiale;? Închideti orice aparat electro-casnic de care nu aveti nevoie.