



EVITATI CANICULA

DSP
MEHEDINTI
Promovarea Sănătății

Temperaturile ridicate din perioada verii creează numeroase probleme de sănătate în rândul populației generale, dar mai ales la copii, vârstnici, gravide, persoane cu boli cronice: cardio-vasculare, pulmonare. Având în vedere acest aspect, recomandăm:

PROTEJAȚI-VĂ ÎMPOTRIVA SOARELUI!

- Evitați circulația / expunerea la soare, mai ales între orele 11-17!
- Evitați plimbările și mersul la cumpărături în orele de caniculă!
- Dacă nu este posibil acest lucru, mergeți pe la umbră!
- Acoperiți-vă capul cu o pălărie și protejați-vă ochii purtând ochelari de soare!
- Îmbrăcați-vă în haine subțiri, aerate, deschise la culoare, din fibre naturale (in, bumbac)!

ÎNLOCUIȚI PIERDERILE (de apă, săruri minerale, vitamine) PROVOCATE DE TRANSPIRAȚIE!

- Consumați cca 2-4 litri lichide pe zi (apă minerală, ceai) pentru a evita deshidratarea (nu prea reci, întrucât se vor elimina înainte de hidratare)!
- Consumați ceaiurile (izma, urzică, soc, mușețel, sunătoare) ușor îndulcite!
- Consumați multe fructe și legume (datorită rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine conținute)!
- Evitați consumul de alcool și cafea, ce favorizează eliminarea lichidelor din organism!
- Dacă stați acasă, faceți cât mai multe dușuri, eventual fără a vă șterge cu prosopul!

ALIMENTAȚIA SĂ FIE VARIATA, DAR PRODUSELE CONSUMATE SĂ AIBĂ VALOARE CALORICĂ MICĂ (evitați alimentele grase și condimentate, grăsimile și dulciurile concentrate)!

- Persoanele care suferă de boli cronice să respecte / să nu întrerupă tratamentul recomandat de medic!
- Nu lăsați copiii / animalele de companie în mașină, căci există pericolul decesului prin deshidratare!
- Persoanele care prin natura meseriei sunt nevoite să se expună mai mult la soare (agricultori, constructori, vânzători ambulanți), să evite lucrul în orele de caniculă!

În caz de insolație (dureri de cap, amețeli, frisoane, greață, congestia feței), așezați-vă imediat la umbră, stropiți fața cu apă rece, apoi faceți ventilație câteva minute.
În cazuri mai grave, adresați-vă urgent celei mai apropiate unități medicale!



EVITAȚI CANICULA

DSP
MEHEDINȚI
Promovarea Sănătății

PROTEJAȚI-VĂ ÎMPOTRIVA SOARELUI!

- Mergeți pe la umbră!
- Acoperiți-vă capul!
- Evitați circulația / expunerea la soare între orele 11-17!
- Îmbrăcați-vă în haine subțiri, aerate, deschise la culoare!

ÎNLOCUIȚI PIERDERILE (de apă, săruri minerale, vitamine) PROVOCATE DE TRANSPIRAȚIE:

- Consumați în medie 2 - 4 l de lichide pe zi (nu prea reci, întrucât se vor elimina înainte de hidratarea organismului)!
- Consumați mai multe fructe și legume (datorită rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine pe care le conțin)!
- Consumați ceaiuri călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite cu zahăr sau îndulcitori artificiali!
Se recomandă cele de izmă, urzică, soc, mușețel, sunătoare

ALIMENTAȚIA SĂ FIE VARIATĂ, DAR PRODUSELE CONSUMATE SĂ AIBĂ VALOARE CALORICĂ MICĂ (evitați alimentele grase și condimentate, grăsimile și dulciurile concentrate)!