

**RECOMANDĂRI
PENTRU PERIOADE CANICULARE:**

- * Evitarea expunerii la soare și folosirea de mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari, îmbrăcăminte din țesături naturale în culori deschise).
- * Creșterea consumului de lichide la 2-4 litri/zi și o alimentație săracă în grăsimi, evitarea consumului de cafea și băuturi alcoolice.
- * Acordarea unei atenții speciale copiilor, evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără climatizare.
- * Evitarea de către vârstnici a locurilor aglomerate.
- * Bolnavii cu afecțiuni cronice cardiovasculare și respiratorii vor urma regulat tratamentul de întreținere.
- * Dotarea locuințelor cu aparate de aer condiționat sau ventilatoare.
- * Geamurile și ușile expuse la soare să fie închise, cu jaluzele trase.
- * Alimentele pentru consum trebuie strict verificate din punct de vedere al termenului de valabilitate, fructele și legumele se vor spăla bine înainte de consum.
- * De controlat documentele de proveniență ale alimentelor cumpărate și termenul de valabilitate.
- * În cazul când suferiți o lipotimie sau aveți dureri precordiale, adresați-vă serviciului de salvare **112.**



**MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII PUBLICE
DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI TELEORMAN
COMPARTIMENT EVALUARE
ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII**