



Recomandări către populație privind efectele caniculei și măsurile pe care trebuie să le ia pentru protejarea stării de sănătate:

- a) să se evite expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18
- b) este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 - 2 litri/zi), fără a aștepta senzația de sete. Este necesar un pahar cu apă la fiecare 15-20 minute.
- c) este recomandat consumul de fructe și legume proaspete (pepene roșu, galben, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă
- d) trebuie evitat consumul de alcool (inclusiv bere sau vin), deoarece favorizează deshidratarea
- e) se recomandă evitarea consumului de băuturi care conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase), deoarece acestea sunt diuretice
- f) dacă este absolut necesară expunerea la soare la orele amiezii, trebuie folosită o ținută adecvată: pălării de soare, haine ample, pe cât posibil din fibre naturale și în culori deschise
- g) evitarea, pe cât posibil, a activităților exterioare care necesită un consum mare de energie (sport, grădinărit, etc)
- h) preocuparea permanentă pentru starea de sănătate a celor dependenți de noi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități), oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă aceștia nu le solicită
- i) păstrarea contactului permanent cu vecinii, rudele, cunoștințele care sunt în vârstă sau cu dizabilități și monitorizarea stării lor de sănătate.