

# *Recomandările medicilor căt-re populație pentru evitarea efectelor caniculei*

- creșterea consumului de lichide (2-4 litri/zi) și evitarea unei alimentații bogate în grăsimi;
- efectuarea de dușuri frecvente cu apă la temperatura moderată;
- folosirea de mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire din țesături naturale în culori deschise;
- evitarea efortului fizic susținut când temperatura atinge valorile maxime, iar activitatea în aer liber să se desfășoare dimineața și seara;
- persoanele vârstnice, copiii și bolnavii cu afecțiuni cronice (mai ales cei cu boli cardiace și respiratorii) să evite deplasările în spațiu liber și frecventarea locurilor aglomerate pentru evitarea decompensării din cauză temperaturii ridicate;
- trebuie acordată o atenție specială copiilor prin evitarea situațiilor în care aceștia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate la soare, evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare.