

MĂSURI DE PROTEJARE A POPULAȚIEI DE EFECTELE CANICULEI

- EVITARTEA EXPUNERII PRELUNGITE LA SOARE (PE CÂT SE POATE) ;
- CONSUMUL UNEI CANTITĂȚI DE 2 -3 LITRI DE LICHIDE / ZI ;
- EVITAREA EXPUNERII LA SOARE (PLAJĂ) ÎNTRE ORELE 11-16 ;
- PROTEJAREA OCHILOR CU OCHELARI DE SOARE POTRIVIȚI ;
- PROTEJAREA CAPULUI DE EFECTUL DIRECT AL RAZELOR SOLARE CU PĂLĂRII ;
- PURTAREA UNOR HAINE LEJERE ȘI DE CULOARE DESCHISĂ DE BUMBAC;
- MENȚINEREA FERESTRELOR DESCHISE ATÂT TIMP CÎT TEMPERATURA EXTERIOARĂ ESTE MAI MARE DECÂT CEA DIN INTERIOR, DESCHIDEȚI-LE NOAPTEA PROVOCÂND CURENȚI DE AER, ÎN INTERIORUL LOCUINȚEI, STAȚI CU PRECĂDERE ÎN CAMERELE MAI RĂCOROASE ;
- NU CONSUMAȚI ALCOOL, MÂNCĂRURILE GRASE ȘI CAFEAUA TREBUIE CONSUMATE CU MĂSURĂ DEOARECE POT CREȘTE TENSIUNEA ARTERIALĂ;
- CONSUMUL UNOR CANTITĂȚI CRESCUTE DE LEGUME ȘI FRUCTE;
- EVITAREA BĂILOR ÎN FÂNTÂNI PUBLICE, ÎN APE CURGĂTOARE DULCI, DEOARECE ESTE CRESCUT RISCUL DE INFECȚII DERMATOLOGICE ȘI CONJUNCTIVITE.

COMITETUL LOCAL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ
AL MUNICIPIULUI ZALĂU