Institutul Național de Sănătate Publică

# CUM SĂ ÎNFRUNTĂM CANICULA



## Hidratați-vă

Luați o sticlă de apă rece cu dumneavostră când sunteți în deplasare.

## Evitați



Alcool, ceai, cafea și mâncăruri fierbinți, iuți și sărate. Acestea pot determina deshidratare.



## Răcoriți-vă

Folosiți evantaie sau aparate de aer condiționat să vă răcoriți.

## Odihniți-vă



Asigurați-vă că dormiți suficient.



## Îmbrăcați-vă corespunzător

Purtați haine ușoare, de culoare deschisă, din fibre naturale (bumbac).

## Bucurați-vă



Încercați mâncăruri reci, salate și fructe. Ele conțin apă și sunt mai răcoritoare în canicula față de mâncărurile fierbinți.



## Răcoriți-vă

Faceți un duș rece sau o baie pentru a vă răcori când vă simțiți înfierbântat.

## Stați la umbră



Purtați o pălărie sau luați o umbrelă pentru umbră dacă este nevoie să ieșiți pe canicula.




insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Ministerul Sănătății