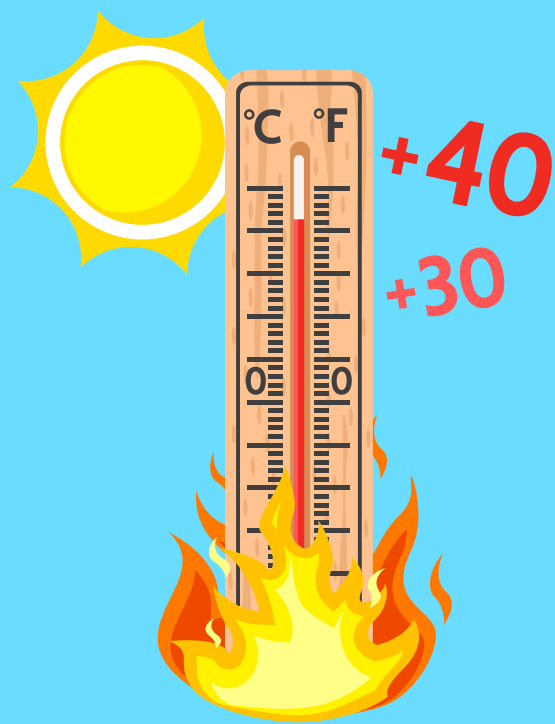
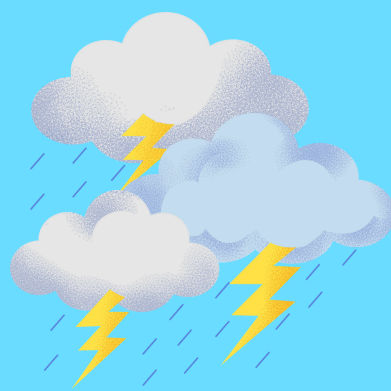


SCHIMBĂRILE CLIMATICE ȘI TEMPERATURILE EXTREME



Perioadele cu temperaturi ridicate sau valurile de caldură sunt principala cauză a deceselor cauzate de expunerea la temperaturi extreme.



CARE SUNT PERSOANELE LA RISC?

Adulții cu vârsta de peste 65 ani, copiii cu vârsta sub 4 ani, persoanele cu afecțiuni cronice (precum bolile cardiovasculare) sau persoanele care nu au acces la aer condiționat.



CE PUTEM FACE?

EVITAȚI CĂLDURA!



- Alegeți să stați într-o zonă cu aer condiționat
- Evitați expunerea directă la soare
- Purtați haine subțiri, de culoare deschisă
- Faceți dușuri sau băi răcoritoare
- Nu utilizați ventilatoarele ca sursă principală de răcorire

FIȚI INFORMAȚI!



- Urmăriți știrile oficiale pentru alerte de căldură extremă și recomandările pentru sănătate din aceste situații
- Informați-vă asupra simptomelor date de căldura excesivă

EVITAȚI DESHIDRATAREA!



- Beți mai multă apă decât de obicei
- Nu așteptați să vă fie sete ca să beți mai multe lichide
- Evitați băuturile cu alcool sau conținut ridicat de zahăr
- Amintiți-le și celorlalți să bea suficientă apă

AFLAȚI MAI MULTE!



Pentru mai multe informații și recomandări vizitați site-ul INSP:
insp.gov.ro/2024/06/19/avertizari-de-canicula-2



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII