

## Recomandări privind canicula



- Beți mult.
- Cel mai bine apă.
- **Nu** beți alcool.
  
- Purtați haine ușoare.
- Purtați haine largi.
- Cel mai bine haine de culoare deschisă din bumbac.



- Purtați o pălărie de soare.



- Folosiți cremă de protecție solară.

- Aerisiți încăperile
  - Dimineața
  - Seara
- Lăsați în timpul zilei
  - obloanele rulante închise
  - draperiile trase
- Opriți aparatele electrice nefolosite.



- Nu faceți **niciun** sport solicitant.
- Rămâneți la umbră.
- Nu faceți **nicio** muncă solicitantă.



Recomandările privind canicula sunt deosebit de importante.

Pentru sănătatea:

- copiilor
- persoanelor în vârstă