

ROMANIA
JUDETUL IALOMITA
PRIMARIA COMUNEI TRAIAN
NR. 3864 /20.06.2019

SFATURI UTILE PENTRU PERIOADELE CANICULARE

- Consumul sporit de lichide și protecția solară sunt două dintre soluțiile de a prevenii efectele caniculei.
- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare.
- În cazul expunerii la soare, nu uitați mijloacele de protecție solară: pălării de soare, umbrele, ochelari, haine subțiri din țesături naturale și în culori deschise.
- Consumul cât mai multe lichide, de la doi până la patru litri de apă pe zi, potrivit recomandărilor medicale.
- Cei mici nu trebuie să fie lăsați să se joace sub razele soarelui, să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate la soare și nici transportați în vehicule fără climatizare.
- În perioadele în care se înregistrează temperaturi ridicate, evitați activitățile ce necesită efort fizic prelungit.
- Cafeaua, alcoolul și alimentația bogată în grăsimi nu sunt recomandate pe timp de caniculă.
- Evitați alimentele fierbinți și mâncărurile grele; ele vor adăuga căldură organismului dumneavoastră;
- Îmbrăcați sugarii și copiii în haine răcoase, ușoare și mențineți-le capul la umbră cu pălării sau umbrele;
- Asigurați o cantitate suficientă de apă pentru animalele dumneavoastră și lăsați apa într-o arie umbră.

PRIMAR

NASTASE FANEL



INTOCMIT

MARGARIT MIHAELA-GEANINA

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Geanina', is written above the printed name.