

# Recomandări

privind protecția populației pe timpul  
"valului de căldură"  
și disconfortului termic anunțate  
în perioada 25.07-26.07.2022

-deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara;

-evitați aglomerațiile,expunerea la soare ,efortul fizic intens între orele 11:00-18:00;

-purtați haine lejere,pălării și ochelari de soare;

-consumați 2l de lichide pe zi;

-consumați zilnic fructe și legume;

-evitați alimentele cu conținut mare de grăsimi;

-nu consumați alcool;

-mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude,vecini,persoane cu dizabilități) oferindu-le asistență de câte ori este nevoie;

-cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință manifestat de către dumneavoastră sau de către copii.