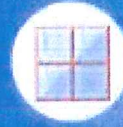




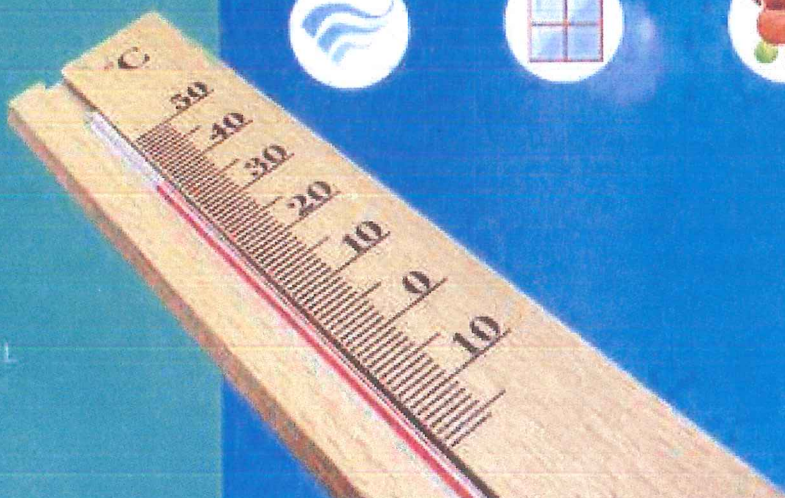
Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)

# AVERTIZARE DE CANICULĂ



MINISTERUL  
SĂNĂȚII





## INSP - Institutul Național de Sănătate Publică

June 18 at 11:21 PM · 🌐



🟡 Ținând cont de temperaturile ridicate ce se vor înregistra pe teritoriul României în următoarele zile, îndemnăm atât persoanele încadrate în grupurile vulnerabile (persoane cu boli cronice, adulți în vârstă, sugari și copii mici), cât și populația generală, să respecte următoarele recomandări:

- ✔️ Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11:00 – 18:00;
- ✔️ Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- ✔️ Beți zilnic între 1,5 – 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 5 – 20 de minute;
- ✔️ Nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii;
- ✔️ Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri acoritoare carbogazoase);
- ✔️ Consumați fructe și legume proaspete ce au un conținut ridicat de apă, precum, pepenele galben, roșu, prunele, castraveții și roșiile;
- ✔️ Reglați aparatul de aer condiționat astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ✔️ Nu utilizați ventilatoare dacă temperatura aerului depășește 32 de grade Celsius;
- ✔️ Țineți ferestrele închise în perioada în care temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- ✔️ Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădărit, construcții, etc.).

**Țineți în siguranță!**