

# Păstrați-vă calmul

## 5 sfaturi practice împotriva caniculei

Perioadele de caniculă neîntrerupte timp mai îndelungat pot să fie foarte stresante fizic și să provoace probleme de sănătate grave. Anumite măsuri simple vă ajută să faceți față cu bine zilelor fierbinți.

1.

### Echilibru hidric sănătos

- **Consumați suficiente lichide:**  
Cel puțin 1,8 litri de lichide zilnic
- **Consumați lichide regulat:**  
Aport de lichide distribuit uniform pe parcursul zilei
- **Consumați lichide variate:**  
Alternați diferite băuturi, spre exemplu apă minerală și sucuri de fructe diluate



2.

### Meniu ușor de vară

- **Fructe proaspete:**  
Consumați fructe și legume cu conținut ridicat de apă
- **Ușor moale:**  
Recurgeți la preparate ușoare, precum legume înăbușite, supă etc.



5.

### Primul ajutor în caz de urgență

- **Plecați imediat din căldură, respectiv din soare:**  
Clădire sau posibilități la umbră. Precum copacii oferă protecție împotriva soarelui
- **Desfaceți-vă îmbrăcămintea** sau îndepărtați articolele vestimentare strâmte
- **Răcoriți-vă cu lavete umede, călduțe:**  
Capul, ceafa, mâinile și picioarele
- **Beți suficiente lichide:**  
Apă minerală sau apă ușor sărată  
**Atenție:** Aceasta nu se aplică la tulburarea cunoștinței, aici există pericol de sufocare!



3.

### Răcire pe termen scurt

- **Răcire:**  
Comprese reci răcoresc capul, ceafa, mâinile sau picioarele
- **Duș:**  
Un duș rece răcorește corpul și activează circulația
- **Spray-uri:**  
Spray-uri cu apă răcoritoare asigură relaxare



4.

### Precauție, în loc de indulgență

- **Fiți vigilenți:**  
Primele simptome, precum amețeli, confuzie, slăbiciune, dureri de cap, greață, dureri musculare, epuizare sau vedere încețoșată indică o supraîncălzire.
- **Gândiți-vă la următorul fapt:**  
Simptomele pot să apară evident și după ce ați stat în căldură.
- **Depozitați corect:**  
Oscilațiile puternice de temperatură pot să influențeze eficacitatea anumitor medicamente. Aveți în vedere temperaturile de depozitare indicate sau solicitați sfatul pentru aceasta de la farmacia dumneavoastră.



### Alte sfaturi ajutătoare împotriva caniculei

- Stați la umbră sau în clădiri climatizate
- Rezolvați activitățile inevitabile pe cât posibil dimineața
- Purtați îmbrăcăminte ușoară, lejeră și protejați-vă cu protecție împotriva soarelui
- Informați-vă de la știrile locale privind situația actuală a vremii și prognoza meteo

