

Măsuri pentru zilele caniculare

În ceea ce privește populația, Ministerul Sănătății recomandă să fie urmate sfaturile medicilor și să se evite, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 și 18.

În perioadele de caniculă este recomandat consumul zilnic de lichide (între 1,5 – 2 litri de lichide), fără a aștepta să apară senzația de sete. Este necesar consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 – 20 de minute.

Medicii ne sfătuiesc să consumăm în fiecare zi cât mai multe fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.

Nu trebuie consumat alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. Este obligatorie evitarea băuturilor cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) care deshidratează organismul sau de zahăr (sucuri racoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise

Trebuie evitate activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinărit, etc).

Sursa: <http://www.ms.ro/2019/06/27/masuri-pentru-zilele-caniculare/>