

Treceți mai ușor prin vară - iată cum!

Nouă recomandări pentru perioadele caniculare



Nouă recomandări în caz de caniculă - iată cum să vă protejați!



Foarte important:
beți suficientă apă și
hrăniți-vă cu alimente
care hidratează*



Purtați
îmbrăcăminte lejeră
și respirabilă



Ajustați planul de
medicație, dacă
este necesar, după
consultarea unui medic



Ventilați de
preferință noaptea/
dimineața devreme



Mențineți umbră
în camere, trageți
jaluzelele în timpul zilei



Stați la umbră,
purtați o pălărie pe
cap dacă vă expuneți
la soare



Abonați-vă la avertismentele
de căldură (de exemplu, de
la Deutscher Wetterdienst
- Serviciul Meteorologic
German) și distribuiți-le.



Răcoriți-vă
corpul



Amânați activitățile până
la orele mai răcoase

*Dacă aveți anumite antecedente medicale (de exemplu, dacă aveți nevoie de dializă), vă rugăm să discutați cu medicul dumneavoastră despre cantitatea permisă de lichide pe care să o consumați.