



SĂ PREVENIM EFECTELE CANICULEI

Vremea deosebit de caldă pe parcursul a mai multor zile reprezintă un risc pentru sănătate, cei mai expuși fiind copiii mici și persoanele în vârstă, persoanele cu boli cronice și cele care urmează diverse tratamente medicamentoase, persoanele cu grave probleme de sănătate mintală cât și cele care depun efort fizic. Sigur că nici oamenii sănătoși nu vor fi scutiți de disconfortul creat de căldura excesivă.

Expunerea îndelungată la soare poate duce la grave probleme de sănătate, adesea cu consecințe dintre cele mai neplăcute, cum ar fi deshidratarea, supraîncălzirea care-i poate afecta pe oamenii care deja au probleme respiratorii sau cardiovasculare, epuizarea cauzată de caldură, insolația.

De aceea, mai ales în aceste perioade, este necesar să se respecte sfaturile pe care le dau medicii și meteorologii pentru a face față cu bine și sănătate vremii caniculare.

Nu putem face nimic să oprim valul de căldură, dar putem face câte ceva pentru ca zilele să fie măcar suportabile. Totul depinde de noi.



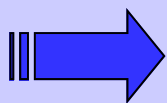
SĂ PREVENIM EFECTELE CANICULEI

Vremea deosebit de caldă pe parcursul a mai multor zile reprezintă un risc pentru sănătate, cei mai expuși fiind copiii mici și persoanele în vârstă, persoanele cu boli cronice și cele care urmează diverse tratamente medicamentoase, persoanele cu grave probleme de sănătate mintală cât și cele care depun efort fizic. Sigur că nici oamenii sănătoși nu vor fi scutiți de disconfortul creat de căldura excesivă.

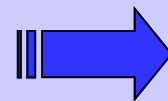
Expunerea îndelungată la soare poate duce la grave probleme de sănătate, adesea cu consecințe dintre cele mai neplăcute, cum ar fi deshidratarea, supraîncălzirea care-i poate afecta pe oamenii care deja au probleme respiratorii sau cardiovasculare, epuizarea cauzată de caldură, insolația.

De aceea, mai ales în aceste perioade, este necesar să se respecte sfaturile pe care le dau medicii și meteorologii pentru a face față cu bine și sănătate vremii caniculare.

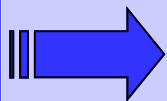
Nu putem face nimic să oprim valul de căldură, dar putem face câte ceva pentru ca zilele să fie măcar suportabile. Totul depinde de noi.



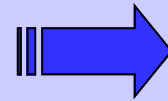
Consumați 1,5-2 litri de lichide pe zi: apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe(soc, mușețel, urzici). Evitați consumul de băuturi ce conțin cofeină (cafea, cola) sau zahăr (băuturi carbogazoase. Nu beți lichide foarte reci pentru că fac mai mult rău decât bine. Aparent racorește, dar obligă mecanismele de termoreglare ale organismului la un efort suplimentar.



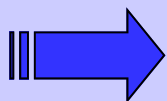
Consumați 1,5-2 litri de lichide pe zi: apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe(soc, mușețel, urzici). Evitați consumul de băuturi ce conțin cofeină (cafea, cola) sau zahăr (băuturi carbogazoase. Nu beți lichide foarte reci pentru că fac mai mult rău decât bine. Aparent racorește, dar obligă mecanismele de termoreglare ale organismului la un efort suplimentar.



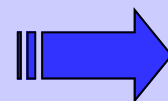
Este important sa consumăm legume și fructe proaspete. Carne de pui sau de pește, dar nu în exces. De evitat grăsimile, prăjelile, alimentația foarte densă din punct de vedere caloric.



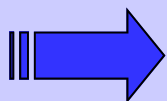
Este important sa consumăm legume și fructe proaspete. Carne de pui sau de pește, dar nu în exces. De evitat grăsimile, prăjelile, alimentația foarte densă din punct de vedere caloric.



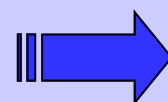
Evitați aglomerația, expunerea la soare, efortul fizic intens în intervalul orar 11:00-18:00.



Evitați aglomerația, expunerea la soare, efortul fizic intens în intervalul orar 11:00-18:00.



Purtați haine lejere, subțiri, din bumbac, deschise la culoare, pălării, ochelari de soare.



Purtați haine lejere, subțiri, din bumbac, deschise la culoare, pălării, ochelari de soare.