

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI ARAD
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI ARAD
INSPECTORATUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ AL JUDEȚULUI ARAD

VĂ RECOMANDĂ :
NU VĂ EXPUNEȚI CĂLDURII

- evitați expunerile prelungite la soare, între orele 11-18
- organizați-vă programul zilnic de așa manieră ca să nu trebuiască să mergeți la cumpărături, piață, magazine, bănci între orele 11-18
- purtați pălării de soare, haine lejere și ample din fibre naturale, de culori deschise
- mențineți-vă temperatura corpului în jur de 37 Celsius și înlocuiți pierderile de apă pentru evitarea crampelor de căldură, insolației, epuizării, șocului hipertermic
- evitați activitățile în exterior care necesită consum mare de energie (sport, grădinarit e.t.c)
- coborâți temperatura din casă cu o farfurie de apă și cuburi de gheață și un ventilator care să sufle peste ea sau atârnați textile umede prin casă
- dacă folosiți aparat de aer condiționat temperatura reglată să fie doar cu 50 grade mai mică decât cea ambientală
- nu folosiți aragazul când e cald, gătiți pe răcoare

HIDRATAȚI-VĂ !
pentru buna funcționare a organismului

Corpul uman se răcorește prin evaporarea transpirației. Apa transpirată provine din sânge. Dacă nu avem destulă apă în organism sângele va săraci în apă și va deveni mai vâscos (mai gros) iar inima va fi mai sollicitată

Pentru a nu vă suprasolicita inima vă recomandăm:

- consumați apă în cantități mici dar des
- consumul zilnic de lichide (1,5-2 litri), fără a aștepta să apară senzația de sete, fiind necesar un pahar de apă la fiecare 15-20 minute (ideal ar fi 30 ml de apă / kg corp)
- lichidele consumate nu trebuie să fie foarte reci, deoarece se elimină mai repede din stomac decât cele calde (temperatura ideală este cea din cameră)
- evitați consumul de alcool (inclusiv bere sau vin) deoarece 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 răcoritoare carbogazoase) deoarece sunt diuretice
- consumați fructe și legume proaspete (pepene verde și galben, prune, roșii, castraveți, e.t.c.)
- consumați iaurt - un pahar de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă