

## Sfaturi pentru vreme caniculara

Pentru ca ne asteapta un weekend cu temperaturi caniculare, medicii sfatuiesc populatia sa se fereasca cat mai mult de soare si sa apeleze la toate metodele necesare de a se proteja de insolatie.

Astfel, este important sa beti cat mai multe lichide, pentru a compensa pierderea de apa a organismului prin transpiratie. Pentru a evita deshidratarea, puteti consuma atat apa cat si suc de fructe, ceai, pepene, legume bogate in apa.

Totodata, un aceasta perioada trebuie sa evitati cat mai mult sa consumati alcool si sa incercati sa limitati consumul de cafea.

Este importanta sa evitati sa iesiti in caldura, pe strada, un perioada de varf, intre 12.00-16.00, cand soarele arde cu putere. Daca totusi sunteti nevoiti sa iesiti din casa, protejati-va de razele ultraviolete cu ochelari de soare, umbrele, palarii, evantaie.

Persoanele amatoare de sport trebuie sa evite in aceasta perioada sa faca miscari care ii fac sa transpire abundant si astfel sa piarda foarte multa apa din corp.

Daca stati acasa o zi intreaga nu ezitati sa faceti dusuri dese, cu apa calduta. Nu folositi apa prea rece pentru ca riscati sa intrati in soc termic.

Este important sa mentineti ferestrele inchise atat timp cat temperatura exterioara este mai mare decat cea din interior.

Pe timp de canicula, pot aparea simptome precum astenia fizica marcata si perturbari ale unor procese metabolice sau o agravare a simptomatologiei in cazul unor boli cronice (hipertensiune arteriala, diabet zaharat, afectiuni tiroidiene), care se traduc printr-o stare de disconfort.

Atentie, in acest caz trebuie sa apelati de urgenta la serviciile medicale!

Administratia Nationala de Meteorologie a emis atentionare cod galben de canicula, incepand de vineri, ora 14:00, pana sambata, ora 18:00, pentru Bucuresti si 19 judete.

In intervalul mentionat, disconfortul termic va fi accentuat indeosebi in zonele de campie, iar indicele temperatura-umezeala (ITU) va depasi izolat pragul critic de 80.