

Recomandări privind canicula

- Beți mult.
- Cel mai bine apă.
- **Nu** beți alcool.



- Purtați haine ușoare.
- Purtați haine largi.
- Cel mai bine haine de culoare deschisă din bumbac.
- Purtați o pălărie de soare.
- Folosiți cremă de protecție solară.



- Aerisiți încăperile
 - Dimineața
 - Seara
- Lăsați în timpul zilei
 - obloanele rulante închise
 - draperiile trase

- Opriiți aparatele electrice nefolosite.

- Nu faceți **niciun** sport solicitant.
- Rămâneți la umbră.
- Nu faceți **nicio** muncă solicitantă.



Recomandările privind canicula sunt deosebit de importante. Pentru sănătatea:

- copiilor
- persoanelor în vârstă

.....

Pentru informații, vă rugăm să contactați Serviciul Medical din cadrul Departamentului de Sănătate Publică al Asociației Regionale Saarbrücken.

Asociația Regională Saarbrücken
Departamentul de Sănătate Publică | Serviciul Medical
Stengelstraße 10-12 | 66117 Saarbrücken
Telefon 0049 (0)681 506-5380