

# SCHIMBĂRILE CLIMATICE ȘI TEMPERATURILE EXTREME



Perioadele cu temperaturi ridicate sau valurile de caldură sunt principala cauză a deceselor cauzate de expunerea la temperaturi extreme.



## CARE SUNT PERSOANELE LA RISC?

Adulții cu vârsta de peste 65 ani, copiii cu vârsta sub 4 ani, persoanele cu afecțiuni cronice (precum bolile cardiovasculare) sau persoanele care nu au acces la aer condiționat.



## CE PUTEM FACE?

### EVITAȚI CĂLDURA! ❄️

- Alegeți să stați într-o zonă cu aer condiționat
- Evitați expunerea directă la soare
- Purtați haine subțiri, de culoare deschisă
- Faceți dușuri sau băi răcoritoare
- Nu utilizați ventilatoarele ca sursă principală de răcorire

### FIȚI INFORMAȚI! 🖥️

- Urmăriți știrile oficiale pentru alerte de căldură extremă și recomandările pentru sănătate din aceste situații
- Informați-vă asupra simptomelor date de căldura excesivă

### EVITAȚI DESHIDRATAREA! 💧

- Beți mai multă apă decât de obicei
- Nu așteptați să vă fie sete ca să beți mai multe lichide
- Evitați băuturile cu alcool sau conținut ridicat de zahăr
- Amintiți-le și celorlalți să bea suficientă apă

### AFLAȚI MAI MULTE! 📺 📱

Pentru mai multe informații și recomandări vizitați site-ul INSP:  
[insp.gov.ro/2024/06/19/avertizari-de-canicula-2](https://insp.gov.ro/2024/06/19/avertizari-de-canicula-2)



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII