

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE ȘI CU AFECȚIUNI CRONICE

- a) crearea unui ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- b) hidratare corespunzătoare cu apă plată sau apă cu proprietăți organoleptice corespunzătoare, ceai slab îndulcit, sucuri naturale de fructe făcute în casă fără adaus de conservanți;
- c) alimentația va fi predominant din legume și fructe proaspete;
- d) se vor consuma numai alimente proaspete din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale de păstrare a alimentelor. Se va evita consumul alimentelor ușor perisabile;
- e) este interzis consumul de alcool și cafea în timpul caniculei;
- f) se va evita circulația în perioadele de vârf ale caniculei, sau dacă este absolut necesar se va folosi îmbrăcăminte ușoară din materiale naturale precum și pălărie de protecție pe cap;
- g) persoanele care suferă de anumite afecțiuni își vor continua tratamentul conform indicațiilor medicului;
- h) menținerea cu rigurozitate a igienei personale, efectuarea a câte 3 - 4 dușuri pe zi.