

RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CAZUL INSTITUIRII CODULUI ROȘU

- TEMPERATURI MAI MARI DE 40°C -

- reduceți deplasările la cele esențiale;**
- nu vă deplasați între orele 11.00 - 17.00;**
- consumați lichide între 2 - 4 litri / zi;**
- nu consumați alcool;**
- dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-vă medicamentele în mod regulat, cu multă apă;**
- nu scoateți copii sub 3 ani afară decât înainte de ora 9 dimineața și după ora 20.00;**
- evitați mâncărurile grele și mesele copioase;**
- folosiți serviciile medicale spitalicești sau de urgență doar în cazuri justificate; pentru probleme curente de sănătate anunțați telefonic medicul de familie.**