



UK Health  
Security  
Agency

# Învingeți canicula!

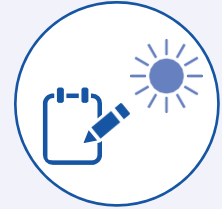
## Stați la curent și țineți legătura



Aveți grijă de dvs., de cei în vârstă, și de cei mici



Ascultați prognoza meteo și știrile



Planificați dinainte pentru a evita căldura

## Aveți grijă de sănătatea dvs.



Beți multe lichide și evitați consumul excesiv de alcool



Îmbrăcați-vă în mod adecvat vremii



Luați-o mai ușor când e cald

## Găsiți un loc răcoros



Aflați cum să aveți o locuință răcoroasă

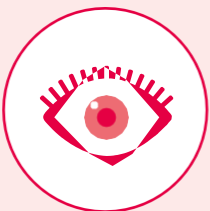


Stați înăuntru sau afară, acolo unde e mai răcoare



E cald în mașină – evitați spațiile închise

## Fiți vigilenți(ă)



Atenție la semnele unei afecțiuni asociate căldurii



Răcoriți-vă pielea cu apă, luați-o mai ușor, beți apă



Aveți grijă când înotați



Cereți ajutor – sunați NHS la 111, sau pentru urgențe la 999

Pentru mai multe informații vizitați [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)