



**Aveți grijă de copii și de persoanele în vârstă**



**În cazul în care nu vă simțiți bine, mergeți la medic**



**Închideți ferestrele în timpul zilei și aerisiți noaptea**



**Petreceți 2-3 ore pe zi într-un spațiu climatizat**

**ATENȚIE LA CANICULĂ!**



**Beți 2-3 litri de apă, chiar dacă nu vă este sete**



**Nu ieșiți afară la orele de vârf (între 11.00 și 18.00)**



**Limitați activitățile fizice**



**Faceți dușuri calde de mai multe ori pe zi**

**RĂMÂNEȚI LA CURENT CU CELE MAI NOI INFORMAȚII CU APLICAȚIA DSU**

DEPARTAMENTUL PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ