



**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.