



Cum să învingeți căldura

Planificați din timp



Verificați prognoza meteo și știrile



Planificați-vă activitatea din timp pentru a evita căldura



Programați-vă activitățile în momentele mai răcoase ale zilei

Păstrați-vă calmul



Beți multe lichide și evitați excesul de alcool



Purtați pălărie și ochelari de soare și aplicați o cremă de protecție solară



Răcoriți-vă pielea cu apă și mergeți mai lent

Găsiți un loc răcoros



Închideți jaluzelele și perdelele în timpul zilei

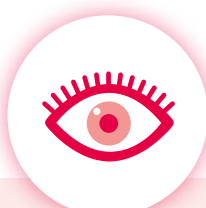


Mergeți în interior sau în aer liber, în funcție de unde vă este mai răcoare



Evitați spațiile închise, cum ar fi mașinile staționate

Fiți în siguranță



Fiți atenți la semnele cauzate de boli legate de căldură



Aveți grijă de dvs. și verificați ce se întâmplă cu ceilalți



Protejați-vă în timpul înotului



Cereți ajutor. Apelați la NHS 111 sau, în caz de urgență, la 999

Pentru mai multe informații, accesați: gov.uk/ukhsa/beat-the-heat