

# Recomandări pentru situațiile de cod roșu

- Reduceți deplasările la cele esențiale;
- Nu va deplasați în intervalul orar 11.00 – 17.00;
- Consumați lichide între 2-4 litri/zi - nu consumați alcool;
- Dacă faceți tratamente pentru afecțiuni cronice, luați-va medicamentele în mod regulat, cu multă apă;
- Scoateți copii sub 3 ani afara înainte de ora 9.00 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.

PRIMAR,

