ASPECT DE CONTROLAT	DA	NU
Uș		

- Dacă sunteți într-un loc public (de exemplu: un magazin), adăpostiți-

- Mâncați regulat, echilibrat și ușor. Evitați utilizarea sării.
- Beți multă apă. Persoanele care au epilepsie, suferă de inimă, rinichi sau ficat au restricționare privind utilizarea lichidelor ori au probleme de reținere a lichidelor trebuie să consulte un medic înainte de a crește aportul acestora.
- Limitați consumul de băuturi alcoolice.

- medicamentele personale (ATENȚIE ! Nu uitați să scrieți pe un bilet numele doctorului de familie) și rețete.
- analgezice, antiseptice.
- la nevoie, articole sau accesorii necesare pentru aparatul auditiv, scaunul rulant etc.

6. APARATE UTILE

- aparat radio AM/FM cu baterii de schimb
(Nu uitați să înlocuiți bateriile anual).
- lanternă/persoană și baterii de schimb.
- un fluier (semnalul convenț

DATA	TEMA

TIP DE RISC		NU	TIP DE RISC	DA	NU	TIP DE RISC	DA	NU