



**MINISTERUL SANATATII
DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA BUZAU**

www.dspbz.ro

Str. Stadionului nr. 7
Tel./fax: 0238-710860
E-mail: dspbz@dspbz.ro ;



**RECOMANDARI
PENTRU POPULATIE IN PERIOADA CU
TEMPERATURI EXTREM DE SCAZUTE**

Reamintim ca expunerea prelungita la frig poate cauza hipotermie, degeraturi, dar si probleme legate de starea psihica precum somnolenta, pierderi de memorie, dificultati de vorbire, iar pe vreme friguroasa se pierde pana la 50% din caldura corpului prin extremitati.

In aceasta perioada cu temperaturi extrem de reduse, Directia de Sanatate Publica Buzau roaga populatia sa ia in considerare urmatoarele recomandari:

1. se impune consumul de alimente bogate în proteine si grăsimi nesaturate, fructe, legume și evitarea consumului bauturilor alcoolice;
2. evitarea deplasărilor în spatii deschise si expunerea la frig, iar in cazul în care este absolut necesară o astfel de deplasare recomandam imbracamintea adecvata si folosirea obiectelor de vestimentatie specifice anotimpului de iarna (căciula, fular, mănuși, incaltaminte de iarna etc.);

3. persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, trebuie să evite deplasările și frecventarea locurilor aglomerate care creează premisele decompensării în condiții de temperaturi scăzute;
4. acordarea unei atenții speciale copiilor și evitarea situațiilor în care aceștia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate, părinții fiind rugați să evite transporturile pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător;
5. evitarea unei expuneri prelungite a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a se feri de degerături (în acest caz, trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea unui medic);
6. încălzirea corespunzătoare a locuințelor și a spațiilor închise de locuit și evitarea utilizării instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon, asigurarea unei bune aerisiri a locuințelor, cel puțin o dată pe zi și atenție la supraîncălzirea atmosferei din locuința pentru că socul termic este mai mare atunci când ieșiți afară;
7. evitarea, pe cât posibil a deplasării pe porțiunile acoperite cu gheață.

Intocmit,
Insp.sup.Voinegu Mihaela
Compartiment R.P.C.

