



**MINISTERUL SANATATII
DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA BUZAU**

www.dsphz.ro

OPERATOR DATE CU CARACTER PERSONAL NR.34133

Str. G-ral Grigore Băstău nr.3

Tel secretariat: 0238.721901

Tel.centrala:0238.725690; 0238.725691

FAX:0238.721539

E-mail:medprev@dsphz.ro

direconomic@dsphz.ro

dsphz@dsphz.ro

APROB.
DIRECTOR EXECUTIV,
Jurist CRISTINA UNGUREANU



**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 scazute, Directia de Sanatate Publica Buzau roaga populatia sa ia in considerare urmatoarele recomandari:

1. se impune consumul de alimente bogate in proteine si grasimi nesaturate, fructe, legume si evitarea consumului bauturilor alcoolice;
2. evitarea deplasarilor in spatii deschise si expunerea la frig, iar in cazul in care este absolut necesara o astfel de deplasare recomandam imbracamintea adevarata si folosirea obiectelor de vestimentatie specifice anotimpului de iarna (caciula, fular, manusi, incaltaminte de iarna etc.);
3. persoanele varstnice, in special cele cu afectiuni cardiace si respiratorii, trebuie sa evite deplasarile si frecventarea locurilor aglomerate care creeaza premisele decompensarii in conditii de temperaturi scazute;
4. acordarea unei atentii speciale copiilor si evitarea situatiilor in care acestia sunt lasati sa astepte in interiorul autovehiculelor parcate, parintii fiind rugati sa evite transporturile pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare si neechipate corespunzator;
5. evitarea unei expuneri prelungite a mainilor si picioarelor la temperaturi scazute pentru a se feri de degeraturi (in acest caz, trebuie evitata automedicatia si este recomandata consultarea unui medic);
6. incalzirea corespunzatoare a locuintelor si a spatilor inchise de locuit si evitarea utilizarii instalatiilor improvizate, care pot duce la intoxicii cu monoxid de carbon, asigurarea unei bune aerisiri a locuintelor, cel putin o data pe zi si atentie la supraincalzirea atmosferei din locuinta pentru ca socul termic este mai mare atunci cand iesiti afara;
7. evitarea, pe cat posibil a deplasarii pe portiunile acoperite cu gheata.

INTOCMIT,
Compartiment Situatii de Urgenta,
Managementul Asistentei Medicale de
Urgenta si Evenimente Speciale
INSP.SUP. VOINEAGU MIHAELA