



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ  
A JUDEȚULUI BUZĂU**

Str. G-ral GRIGORE BAȘTAN, Nr. 3, Operator date: 34133  
Tel: (0238)725690/1, (0238)721901, Fax (0238)721539,  
E-mail : [medprev@dspbz.ro](mailto:medprev@dspbz.ro); [direconomic@dspbz.ro](mailto:direconomic@dspbz.ro)  
Cod fiscal 11287265

**RECOMANDARI PENTRU POPULATIE IN CAZUL TEMPERATURILOR  
EXTREME SCAZUTE**

Perioadele cu temperaturi extreme scazute, cu vant puternic pot reprezenta un factor de risc si un factor generator pentru multe probleme de sanatate. Exponerea prelungita la frig poate scadea temperatura corpului (se pierde si pana la 50% din caldura corpului sau mai mult), poate da si dificultati de vorbire din cauza racirii exagerate a capului, poate duce la degeraturi si chiar la deces.

**Ce avem de facut in aceste situatii?**

- evitarea deplasarilor daca acestea nu sunt neaparat necesare
- asigurarea protectiei cu imbracaminte si incaltaminte adecvata (caciula, manusi, fular, talpa groasa la incaltaminte si protectie impotriva alunecarii) – extremitatile (capul, gatul, mainile, picioarele, urechile) trebuie foarte bine acoperite. Acoperirea corespunzatoare a acestor zone vulnerabile ajuta mult
- varstnicii si copiii necesita o atentie speciala (medicatia obisnuita pentru varstnici, copiii sa nu fie lasati singuri in masina oprita pentru anumite treburi)
- bolnavii cronici (cei cu afectiuni respiratorii si cardiovascular, cei cu boli autoimune, hipotiroidienii) au nevoie de un plus de protectie
- alimentatie care sa ajute corpul (grasimi bune, proteine, vitamine si minerale, antioxidanti), ceaiuri calde, bauturi si mancare calda. Alimentatia adecvata acestor perioade, impreuna cu protectia data de imbracamintea si incaltamintea corespunzatoare sunt cheia pentru protectie
- atentie la instalatiile termice improvizate pentru incalzire – exista riscul intoxicarii cu monoxid de carbon
- consumul de alcool nu se recomanda (are efect invers celui scontat)

Frig – Hipotermie – Degeraturi este triada pe care trebuie sa o prevenim, respectand recomandarile facute.

In cazul degeraturilor, **NU SE RECOMANDA**:

- sa se maseze zonele degerate
- apa fierbinte peste zonele degerate
- bauturi alcoolice (este recomandat sa se dea bauturi calde – ceaiuri, supe)
- resuscitarea pana nu s-a restabilit temperatura corpului

Dr. Loti Popescu

*Master European Promovarea Sanatatii si Educatie pentru Sanatate*

*Coordonator Judetean P.N.XII.1.*