

## **RECOMANDĂRILE INSTITUTULUI NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRIVIND TEMPERATURILE SCĂZUTE**

Ținând cont de temperaturile scăzute ce au cuprins teritoriul României și se vor menține în următoarea perioadă, facem următoarele recomandări în vederea prevenirii efectelor negative ale acestora:

- În zilele cu temperaturi scăzute evitați deplasările lungi în spații deschise și expunerea prelungită la frig;
- În cazul în care este necesară deplasarea în spații deschise, este recomandat să vă îmbrăcați și să vă încălțați adecvat - FOLOSIȚI căciuli, mănuși, fulare, îmbrăcăminte și încălțăminte călduroase;
- Evitați expunerea prelungită a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a vă feri de degerături;
- Evitați expunerea la umezeală;
- Consumați alimente bogate în proteine și grăsimi nesaturate;
- Evitați consumul de băuturi alcoolice;
- Respectați regulile de igienă pentru evitarea infecțiilor respiratorii.



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## FACTORII DE RISC PENTRU HIPOTERMIE

- Umezeala și umiditatea din mediu;
- Îmbrăcămintea necorespunzătoare;
- Epuizarea (oboseală extremă);
- Afecțiuni preexistente: HTA, hipotiroidism, diabet, etc;
- Condiție fizică precară.

# HIPOTERMIA

