

## DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI BISTRIȚA-NĂSĂUD



### **Recomandari pentru prevenirea incidentelor in timpul perioadelor cu temperaturi extrem de scazute**

În zilele cu temperaturi extrem de scăzute, Ministerul Sănătății recomandă populației să asculte sfatul medicilor, să evite deplasările în spații deschise și expunerea la frig, să respecte regulile de igienă pentru evitarea îmbolnăvirilor și să consume alimente bogate în proteine, fructe și legume.

În cazul în care este necesară deplasarea în spații deschise, este recomandată folosirea mijloacelor de protecție adecvate - căciuli, mănuși etc. Trebuie evitată expunerea prelungită 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).

Este recomandat ca, persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și respiratorii, să evite deplasările și frecventarea locurilor aglomerate care creează premisele decompensării în condiții de temperaturi scăzute.

De asemenea, trebuie evitat consumul bauturilor alcoolice.

În această perioadă, trebuie să se acorde o atenție specială copiilor - evitarea situațiilor în care aceștia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate, evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător.

Locuințele și spațiile închise de locuit trebuie să fie încălzite corespunzător și trebuie evitată utilizarea instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon.

DIRECTOR EXECUTIV  
DR.ANCA ANDRITOIU