



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ VASLUI

Strada Republicii, Bl. 367, sc. E & F, Vaslui
☎ Telefon 0235 312 455; 0735 528 447 ☎ Fax 0235 317 351
e-mail: secretariat@dspvs.ro

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADA
CU TEMPERATURI SCĂZUTE**

În perioada cu temperaturi extrem de reduse, Direcția de Sănătate Publică Vaslui recomandă populației să țină cont de sfaturile 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.

Expunerea prelungită la frig poate cauza hipotermie, degerături, dar și probleme legate de starea psihică precum somnolență, pierderi de memorie și dificultăți de vorbire.

Pentru prevenirea infecțiilor respiratorii, Direcția de Sănătate Publică Vaslui recomandă populației adoptarea următoarelor măsuri:

- o alimentație bogată în proteine și vitamine (în special fructe și legume), evitarea consumului de alcool și exceselor de produse cofeinizate (cafea, băuturi carbogazoase);
- spălarea frecventă a mâinilor, cu apă și săpun, în caz de strănut folosirea batistelor sau a șervețelilor de unică folosință care previn răspândirea picăturilor potențial infectate în mediul ambiant;
- evitarea aglomerațiilor din locurile publice deoarece există un risc mare de transmitere a infecțiilor respiratorii de la persoane aparent sănătoase, deja infectate, care pot transmite agenții cauzali ai infecției între momentul infectării și apariția primelor manifestări de boală;
- autoizolarea la domiciliu în cazul în care apar semne de boală precum: febră, secreții nazale, dureri de cap, tuse, dureri în gât și să anunțe telefonic în cel mai scurt timp posibil medicul de familie privind simptomele în vederea planificării la o consultație. În caz de agravare a acestor semne, în special în cursul nopții sau în zilele nelucrătoare, poate fi apelat gratuit Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112 sau persoanele afectate se pot prezenta la camerele de gardă ale celui mai apropiat spital.

Pentru prevenirea efectelor negative ale temperaturilor foarte scăzute asupra sănătății:

- aprovizionarea cu alimente pentru o perioadă mai lungă de timp pentru a evita deplasările în timpul frigului. Bolnavii care nu se pot deplasa și/sau căra greutăți trebuie ajutați de persoane din proximitate (vecini, rude etc.);
- aprovizionarea cu medicamente pentru o perioadă mai lungă de timp;
- păstrarea contactului cu rudele sau vecinii în cazul persoanelor la risc și solicitarea de ajutor în caz de nevoie.

În locuințe sunt recomandate următoarele măsuri:

- menținerea unei temperaturi de cel puțin 19 grade Celsius în dormitor;
- verificarea atentă a sistemelor de încălzire înainte de a le folosi, dar și periodic în timpul utilizării pentru prevenirea incendiilor, intoxicațiilor cu monoxid de carbon (gaz care nu se vede și nu are miros); 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, asigurarea unei bune aerisiri a locuințelor, cel puțin o dată pe zi și atenție la supraîncălzirea atmosferei din locuință pentru că șocul termic este mai mare atunci când ieșiți din locuință.
- în caz de folosire a pernelor electrice pentru încălzire acestea trebuie decuplate de la priză înainte de somn pentru a preveni arsurile sau incendiile.

În cazul în care este absolut necesară părăsirea locuinței în condiții de ger, sunt recomandate următoarele măsuri:

- folosirea mijloacelor de protecție adecvate (căciuli, mănuși, fular);
- îmbrăcarea cu haine groase și călduroase, de preferat mai multe rânduri pentru a menține mai bine căldura;
- evitarea expunerii îndelungată a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a preveni apariția degerăturilor.
- evitarea călătoriilor lungi cu automobilul și planificarea traseului în funcție de starea drumurilor;
- evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător.

Cu stimă,

**DIRECTOR EXECUTIV,
MIHAELA VLADA**