



**DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ARGES**  
**Comp. Evaluare si Promovarea Sanatatii**

Str. Exercițiu nr. 39 bis, Pitești  
Tel.(0040)-248-22.40.15 Fax:(0040)-248-21.64.84



## COMUNICAT DE PRESA

### RECOMANDARI PENTRU POPULATIE IN PERIOADA CU TEMPERATURI EXTREM DE SCAZUTE

Avand in vedere ca in urmatoarele zile ANM anunta temperaturi extrem de scazute, DSP Arges face urmatoarele recomandari catre populatia judetului:

- Evitarea contactului cu aerul extrem de rece din aceasta perioada, mai ales de catre urmatoarele categorii de persoane:
  - varstnici
  - bolnavi cronici cu afectiuni cardio-respiratorii, reumatismale, renale
  - copii
  - gravide in ultimul trimestru de sarcina
  - persoane dependente fizic (cu dizabilitati neuro-motorii etc.)
- 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).
- Imbracaminte si incaltaminte calduroasa, adecvate sezonului rece.
- Protejarea portiunilor de piele descoperite (cu manusi, fulare, caciuli etc.).
- Alimentatie bogata in proteine si grasimi nesaturate, precum si consum frecvent de lichide calde (ceaiuri, supe etc.).
- Evitarea excesului de bauturi alcoolice.
- 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.
- Asigurarea confortului termic corespunzator al locuintelor; supravegherea surselor de incalzire pentru prevenirea intoxicatiilor cu monoxid de carbon.
- Evitarea transporturilor pe distante lungi in vehicule fara posibilitati de climatizare și neechipate corespunzător.

- Evitarea pe cat posibil a deplasarii pe portiunile acoperite cu gheata, pentru prevenirea cazaturilor si a fracturilor.
- Adresabilitate imediata catre medicii de familie si medicii specialisti in cazul aparitiei primelor semne de decompensare a afectiunilor cronice, de guturai/raceala (febra, tuse, dureri in gat, dureri musculare etc.) si degeraturi.
- Informarea autoritatilor cu privire la existenta unor persoane cu nevoi speciale (varstnice, singure sau care locuiesc in zone greu accesibile) pentru a se dispune masurile de asistenta adecvate.
- In cazul persoanelor fara adapost observate in locuri publice, sunati la 112 pentru luarea masurilor necesare de protectie.

Reamintim ca expunerea prelungita la frig poate cauza hipotermie, degeraturi, dar și probleme legate de starea psihica precum somnolenta, pierderi de memorie, dificultati de vorbire, iar pe vreme friguroasa se pierde pana la 50% din căldura corpului prin extremitati.

**DIRECTOR EXECUTIV**  
**Dr. Sorina HONTARU**

