



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VASLUI
Strada Republicii, Bl 367, sc. E & F, Vaslui
☎ Telefon 0235312455; 0371332599 ☎ Fax 0235317351
e-mail: secretariat@dspvs.ro;
Operator de date personale înregistrat la ANSPDCP cu nr. 14119

14. DEC. 2016

COMUNICAT DE PRESĂ

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADA CU TEMPERATURI SCĂZUTE

În perioada cu temperaturi scăzute, 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.

Reamintim populației că 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 șervețelelor 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 camera de gardă a celui mai apropiat spital.

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**

