

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

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

In aceasta perioada cu temperaturi extrem de reduse Directia de Sanatate Publica a Municipiului Bucuresti roaga populatia sa ia in considerare urmatoarele recomandari:

1. se impune consumul de alimente bogate în proteine si grăsimi nesaturate, fructe, legume și evitarea consumului bauturilor alcoolice;
2. evitarea deplasărilor în spatii deschise si expunerea la frig, iar in cazul în care este absolut necesară o astfel de deplasare recomandam imbracamintea adecvata si folosirea obiectelor de vestimentatie specifice anotimpului de iarna (căciula, fular, mănuși, incaltaminte de iarna etc.);
3. persoanele vârstnice, în special cele cu afectiuni cardiace si respiratorii, trebuie să evite deplasările si frecventarea locurilor aglomerate care creeaza premisele decompensării în conditii de temperaturi scăzute;
4. acordarea unei atentii speciale copiilor si evitarea situatiilor în care acestia sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate, parintii fiind rugati sa evite transporturile pe distante lungi în vehicule fără posibilități de climatizare si neechipate corespunzător;
5. evitarea unei expuneri prelungite a mâinilor si picioarelor la temperaturi scăzute pentru a se feri de degerături (în acest caz,trebuie evitată automedicatia si este recomandată consultarea unui medic);
6. încălzirea corespunzătoare a locuintelor si a spatiilor închise de locuit si evitarea utilizării instalatiilor improvizate, care pot duce la intoxicatii cu monoxid de carbon, asigurarea unei bune aerisiri a locuintelor, cel puțin o data pe zi si atentie la supraincalzirea atmosferei din locuinta pentru ca socul termic este mai mare atunci cand iesiti afara;
7. evitarea, pe cat posibil a deplasarii pe portiunile acoperite cu gheata.

Directia de Sănătate Publică a Municipiului Bucuresti atentioneaza toate unitatile sanitare din subordine sa ia toate măsurile care se impun, astfel încât să poată primi, tria si interna un număr mai mare de pacienti, pe perioada CODULUI GALBEN.

De asemenea, Serviciul de Ambulanță a Municipiului Bucuresti este atentionat să suplimenteze, pentru această perioadă, numărul de echipaje si să doteze corespunzător masinile de interventie.

