

## Recomandări pentru temperaturi scăzute

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. De asemenea, în cazul simptomelor de răceală, trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea medicului.

Specialiștii de sănătate publică din Ministerul Sănătății recomandă 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.

Sunt indicate consumul de alimente bogate în proteine și grăsimi nesaturate, fructe, legume și evitarea băuturilor alcoolice.

În această perioadă, trebuie să se acorde o atenție specială copiilor -aceștia nu trebuie lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate sau să fie transportați 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.

Sursa: <http://www.ms.ro/2016/01/04/recomandari-pentru-temperaturi-scazute/>