

## COMUNICAT DE PRESA



- Având în vedere apropierea sărbătorilor de iarnă precum și a condițiilor meteorologice nefavorabile prognozate din această perioadă a anului (ninsori, temperaturi scăzute), Direcția de Sănătate Publică Prahova informează populația cu privire la riscul de accidente și îmbolnăviri, specifice acestui sezon :
- Să evite deplasările lungi în aer liber și, implicit, expunerea la frig,
  - Să consume alimente bogate în proteine ( în special produse lactate), fructe și legume proaspete sau conservate fără prelucrare termică , lichide calde (lapte, ceai de fructe sau medicinal);
  - Să evite consumul excesiv de alimente bogate în grăsimi și sare, băuturi alcoolice și excitante ( cafea, ceai negru, energizante).
  - Să verifice carnea porcilor sacrificați în gospodăria proprie la cabinetele veterinare pt. depistarea celor infestați cu trichineloză.
  - Să folosească mijloacele de protecție adecvate - căciuli, mănuși etc. Trebuie evitată expunerea prelungită a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a se feri de degerături (în acest caz, trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea unui medic).
  - Persoanele vârstnice, în special cele cu afecțiuni cardiace și/sau respiratorii, să evite deplasările în mijloace de transport în comun și frecventarea locurilor aglomerate care creează premisele decompensării prin boli respiratorii transmisibile .
  - Se recomandă vaccinarea anti-gripală pentru întreaga populație , în special pt. persoanele vârstnice și cele cu afecțiuni cardio-respiratorii
  - Să se acorde o atenție specială copiilor - evitarea situațiilor în care ei sunt lăsați să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate, evitarea transporturilor pe distanțe lungi în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate corespunzător.
  - Să fie supravegheați copiii la locurile de joacă (parții de sanius) și să se evite amenajarea acestora în apropierea arterelor de circulație sau a lacurilor.
  - Să se asigure încălzirea corespunzătoare a locuințelor și a spațiilor de activitate ; trebuie evitată utilizarea instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon.
  - Să se practice sporturilor de iarnă numai pe zonele special amenajate și marcate.
  - Pentru orice problemă de sănătate în perioada sărbătorilor de iarnă și în zilele nelucrătoare să se adreseze serviciilor de urgență din unitățile spitalicești și a serviciului de ambulanță (la numărul de telefon 112).

p. DIRECTOR EXECUTIV,  
Dr. Anca DOBRESCU



COMP. PROMOVAREA SANATATII,  
Dr. Adrian STRIMBEANU