



## DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Data 01.03.2018

Telefon: 0244-522201

Fax: 0244-523471

Nr 9491

Mail: [secretariat@dspph.ro](mailto:secretariat@dspph.ro) Web: [www.dspph.ro](http://www.dspph.ro)



Nr. operator date cu caracter personal: 21959

### RECOMANDARI DE PREVENȚIE ALE AFECȚIUNILOR CAUZATE DE TEMPERATURI EXTREM DE SCAZUTE

Având în vedere prelungirea codului portocaliu de temperatură scăzută, până în data de 02.03.2018 ora 20:00 D.S.P. Prahova face următoarele recomandări:

#### Simptome cauzate de expunerea la frig:

- Respiratorii: secreții nazale, respirație dificilă, respirație șuierătoare, tuse
- Cardiovasculare: durere toracică, aritmie (palpitații)
- Circulație periferică: modificări de culoare ale pielii degetelor și picioarelor, durere, amorțeală, senzație de gâdilare
- Musculo-scheletale: durere, rigiditate, umflare, posibilitate de mișcare limitată, furnicături, slăbiciune musculară
- Dermatologice: mâncărime, erupție cutanată (bubițe), piele palidă sau roșie, umflături

#### Afecțiuni și leziuni cauzate de expunerea la frig:

- Respiratorii: astm bronșic, boli pulmonare obstructive cronice, infecții
- Cardiovasculare: boli coronariene, infarct miocardic, accidente cerebrovasculare
- Circulația periferică: fenomenul Raynaud
- Musculoscheletal: sindromul de tunel carpian, torticolis, tenosinovita, peritendinită
- Dermatologice: urticaria la rece, degerături, psoriazis, dermatită atopică
- Accidente: hipotermie și căzături

#### Persoanele cele mai afectate de vremea rece:

Deși oricine poate suferi efecte negative asupra sănătății cauzate de frig, unele persoane sunt expuse unui risc mai mare

Grupurile cele mai vulnerabile includ vârstnici, sugari, copii și adolescenți, persoane care suferă de boli cronice sau de limitări fizice sau mentale, iau anumite medicamente sau sunt subnutriți.

Vremea rece îi afectează mai grav pe cei care sunt lipsiți de adăpost.

În plus, anumite decizii, precum consumul excesiv de alcool, anumite activități de agrement în aer liber și folosirea de îmbrăcăminte necorespunzătoare, pot crește riscul de a fi afectați de expunerea la frig.

În scopul prevenirii problemelor cauzate de temperaturile extrem de reci, trebuie luate măsuri individuale/ de familie cum ar fi:

- -Ne asigurăm că locuințele sunt bine izolate, ferestrele și perdelele sunt închise corespunzător și verificăm conductele de apă pentru a preveni înghețarea apei în interior;
- Ne asigurăm că aparatele de încălzit sunt sigure și potrivite pentru spațiul în care sunt utilizate;
- Ne vaccinăm împotriva gripei (după recomandarea medicului nostru de familie care ne poate vaccina gratuit dacă ne încadrăm în grupa la risc);
- Pentru locuințele care se află în zone predispuse la viscol și la pericolul de a rămâne izolate, ne construim rezerve de alimente, apă și medicamente;
- Suntem pregătiți să gestionăm situații ca întreruperile în furnizarea căldurii, electricității și / sau altor servicii.

**În timpul zilelor foarte reci este necesar:**

- Să acordați multă atenție sfaturilor privind sănătatea publică, previziunilor și avertizărilor meteorologice, precum și actualizărilor de călătorie;
- Să solicitați sfatul medicilor de familie, iar cei cu afecțiuni cronice să solicitați informații despre riscurile specifice și dozele adecvate de medicamente;
- Să purtați îmbrăcăminte adecvată pentru vremea rece și să vă acoperiți mâinile, picioarele și capul;
- Să consumați mese calde;
- Să beți suficiente lichide, evitând băuturile foarte reci;
- Să evitați consumul de alcool și tutun, pentru că sporesc probabilitatea apariției unor reacții adverse la frig;
- Să faceți exerciții fizice, dar să aveți o grijă deosebită atunci când vă antrenați afară;
- Să evitați statul în picioare, nemișcat, pentru o perioadă lungă de timp în frig;
- Să vă asigurați că aerul din locuință este suficient de cald, cu cel puțin o cameră încălzită la 18-21°C (în mod ideal, zonele de living și băile ar trebui să atingă 20-22°C, iar alte încăperi ocupate 18°C);
- Dacă utilizați combustibili solizi (cum ar fi cărbunii sau lemnele) pentru gătit și pentru încălzire, asigurați-vă că încăperile sunt aerisite în mod regulat;
- Să fiți precauți când folosiți radiatoare și pături electrice;
- Să fiți atenți la semnele de avertizare de la nivelul pielii, cauzate de expunerea la frig (instalarea amorțelii în degetele de la mâini și picioare indică un risc crescut de leziuni din cauza frigului, iar paloarea feții sau apărută în alte zone este un semn de vătămare și se impune protejarea pielii împotriva răcirii în continuare).

**DIRECTOR EXECUTIV**

**Dr. Anca DOBRESCU**



**SEF DEPARTAMENT SUPRAVEGHERE  
IN SANATATE PUBLICA ,  
DR. Adela TRIFAN**

**COORDONATOR PNV,  
DR. Cristina PODEA**