



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3  
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010  
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro

Operator date cu caracter personal nr.34651

RECOMANDĂRI PENTRU PERIOADA CU TEMPERATURI SCĂZUTE

Temperaturile scăzute afectează sănătatea tuturor celor care nu se protejează corespunzător, însă categoriile cele mai afectate de ger sunt: vârstele extreme (copiii și vârstnicii); persoanele cu afecțiuni cardiace (HTA, cardiopatie ischemică) și neurologice; persoanele cu afecțiuni respiratorii, afecțiuni vasculare periferice (arterită), diabet zaharat, infecții, malnutriție; persoanele care lucrează în spații deschise (sectorul forestier, comerțanții ambulanți, din piețe, jandarmii, polițiștii); persoanele fără adăpost, alcoolicii.

În această perioadă cu temperaturi extrem de scăzute, facem următoarele recomandări populației:

1. Să evite deplasările în spații deschise și expunerea la frig. În cazul în care este necesară deplasarea în spații deschise, se vor folosi mijloacele de protecție adecvate - căciulă, fular, mănuși, șosete de bumbac sau de lână, încălțăminte și îmbrăcăminte caldă.
2. Să evite expunerea prelungită la temperaturi scăzute pentru a evita hipotermia și degerăturile (degerăturile afectează în principal mâinile și picioarele dar și urechile, nasul, obrații). În cazul în care au apărut degerăturile trebuie evitată automedicația și este recomandată consultarea unui medic.
3. Locuințele trebuie încălzite corespunzător (18-22 grade C), evitând utilizarea instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon sau incendii.
4. Alimentația trebuie să se bazeze pe consumul de alimente bogate în proteine - carne, ouă, lapte, leguminoase uscate; grăsimi nesaturate - uleiuri vegetale, semințe, fructe oleaginoase; fructe și legume care prin aportul de vitamine cresc imunitatea organismului.
5. Se va evita consumul băuturilor alcoolice (alcoolul creează o vasodilatație periferică care sporește pierderile de căldură din corp, determină somnolență și scade reacțiile organismului).
6. Pentru persoanele care își desfășoară activitatea în aer liber, în frig, se recomandă consumul de ceai cald 0,5-1 litru.
7. În cazul deplasărilor cu mașina trebuie să avem lichide (apă, ceai) și alimente pentru 24 de ore, precum și păături pentru a se asigura încălzirea.

DIRECTOR EXECUTIV  
DR. TIMIȘ HOREA SORIN



Întocmit, dr. Avram Carmen – medic compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății