



## MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

### DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI SIBIU

Sibiu, str. Gh. Barițiu, nr. 3 ; cod 550178 ; Tel.: 0269 - 210071 / 211566 ; Fax: 0269-217092

e-mail : [secretariat@dpsibiu.ro](mailto:secretariat@dpsibiu.ro) ; website : [www.dpsibiu.ro](http://www.dpsibiu.ro)

*Operator prelucrare date cu caracter personal în conformitate cu Legea 677/2001 înregistrat sub nr.38232 la ANSPDCP*

---

## COMUNICAT DE PRESĂ

### RECOMANDĂRI PENTRU PERIOADELE DE GER

Sibiu, 09.01.2019

**În zilele cu temperaturi scăzute, Direcția de Sănătate Publică a județului Sibiu adresează populației îndemnul de a aplica recomandările autorităților și cadrelor medicale, pentru evitarea îmbolnăvirilor și altor situații extreme privind starea de sănătate, astfel:**

**1. Evitarea deplasării în spații deschise și a expunerii la frig**, mai ales pentru anumite categorii de persoane: vârstnici, bolnavi cronici (cu afecțiuni cardiace, respiratorii, reumatismale, renale, bolnavii dializați), copiii foarte mici sau cei care au diverse afecțiuni, gravidele cu risc sau cele în ultimul trimestru de sarcină, persoane cu dizabilități psiho-neuro-motorii.

**2. În cazul în care deplasarea este absolut necesară se impune folosirea de îmbrăcăminte călduroasă**, din bumbac sau lână, în mai multe straturi, iar la nevoie haine impermeabile, care să asigure protecția împotriva vântului. **Încălțăminte** să fie confecționată din materiale adecvate (piele), călduroasă, eventual împlănită, să nu fie strâmtă sau udă.

**3. Protejarea extremităților și a feței** (mâini, picioare, urechi, nas, obraji) este esențială în prevenirea apariției degerăturilor. Se vor folosi căciuli, fulare, șosete de lână, mănuși împlănite (de preferat, cu un deget).

**4. Evitarea sau reducerea cât mai mult a fumatului și a consumului de băuturi alcoolice.**

**De asemenea:**

**5. Acordați atenție specială** categoriilor de persoane cele mai expuse la apariția degerăturilor: copii și vârstnici, oameni fără adăpost, persoane care locuiesc singure, bolnavii cu tulburări circulatorii, ateroscleroză sau diabet, cei care consumă alcool, tutun sau alte droguri, precum și persoanele care lucrează în aer liber (construcții, salubritate).

**6. Nu lăsați copii prea mult timp afară, la joacă**, în zăpadă, la săniuș sau să aștepte în interiorul autovehiculelor parcate.

**7. Renunțați la deplasările pe distanțe lungi**, în vehicule fără posibilități de climatizare și neechipate adecvat sezonului.

**8. Încălziți corespunzător locuințele,** supravegheați sursele de încălzire și evitați instalațiile improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon sau izbucnirea unor incendii.

**9. Primul ajutor în caz de degerături** constă în introducerea victimei într-un mediu încălzit și înfășurarea zonelor degerate în haine groase sau păături. În anumite cazuri se poate introduce extremitatea degerată în apă călduță, a cărei temperatură să nu depășească 34 - 37 grade Celsius. Dacă victima este conștientă și nu varsă i se pot oferi lichide calde (NU fierbinți!) și va fi transportată cât mai repede la spital.

**Ce NU este recomandat în caz de degerături:**

- masajul / frecarea zonelor degerate;
- expunerea zonei degerate la temperaturi crescute: căldură uscată (calorifere, sobe), apă fierbinte;
- administrarea de băuturi alcoolice.

**10. În cazul apariției primelor semne de decompensare** a afecțiunilor cronice amintite, de răceală și/sau degerături, evitați automedicația și adresați-vă de urgență celei mai apropiate unități medicale sau **apelați numărul 112**. Atenționăm, de asemenea, părinții nou-născuților și sugariilor să se prezinte la medic de la primele semne de boală sugestive pentru gripă.

**D.S.P. Sibiu – Biroul de Presă**