



**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 PEROADELE CU TEMPERATURI SCĂZUTE

Sibiu, 19.12.2018

Direcția de Sănătate Publică Sibiu recomandă populației ca în situația în care temperaturile vor scădea, să asculte sfatul medicilor, să evite deplasările în spații deschise și expunerea prelungită la frig, să respecte regulile de igienă (spălarea cu apă și săpun a mâinilor, folosirea batistelor pentru strănut sau tuse) pentru evitarea îmbolnăvirilor prin afecțiuni respiratorii și să respecte un regim de viață sănătos, cu o alimentație bazată pe legume și fructe, odihnă și mișcare.

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 în sănătate publică 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.

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.

Reamintim importanța vaccinării antigripale, aceasta fiind cea mai sigură și eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor prin gripă și recomandăm tuturor celor care sunt în categoriile cu risc crescut de îmbolnăvire să solicite vaccinul gratuit. În județul Sibiu mai sunt disponibile circa 5800 doze de ser imunizant pentru sezonul gripal 2018-2019.

În campania de vaccinare gratuită a Ministerului Sănătății sunt imunizate persoanele cu risc ridicat de îmbolnăvire, mai precis personalul medical, persoane cu vârsta peste 65 de ani, una dintre categoriile cele mai expuse la viroze respiratorii, persoane cu boli cronice, în special boli respiratorii și cardiovasculare, boli metabolice, copii și bătrâni instituționalizați, personal medical, gravide, conform recomandărilor OMS și ECDC.

**D.S.P. Sibiu – Biroul de Presă**