



**MINISTERUL SANATATII**  
**DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA BUZAU**  
[www.dspbz.ro](http://www.dspbz.ro)  
**OPERATOR DATE CU CARACTER PERSONAL NR.34133**

**Str. G-ral Grigore Bastan nr.3**  
Tel secretariat:0238.710860; 0238.721901  
Tel.centrala:0238.725690; 0238.725691  
FAX:0238.721539  
E-mail:medprev@dspbz.ro  
direconomic@dspbz.ro  
dspbz@dspbz.ro

**RECOMANDĂRI ALE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A**  
**SĂNĂȚĂȚII PRIVIND METODELE DE PREVENȚIE ȘI**  
**TRATAMENT ALE AFECȚIUNILOR CAUZATE DE**  
**TEMPERATURI EXTREM DE SCĂZUTE**

**Informații cu privire la simptomele, leziunile și afecțiunile cauzate de vremea rece, metodele de prevenție și tratament**

**Efecte adverse asupra sănătății cauzate de expunerea prelungită la frig:**

**Ø 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

**Ø 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, peritendinita

- Dermatologice: urticaria la rece, degerături, psoriazis, dermatită atopică
- Accidente: hipotermie și căzături

### **Ø Decese cauzate de expunerea la frig:**

- Mortalitatea totală în rândul populației este mai mare în timpul iernii decât în timpul verii
- Cele mai frecvente cauze de deces sunt: boala coronariană, accidentele cerebrovasculare și afecțiunile respiratorii

### **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 subnutrite.**

Situația economică și socială a persoanelor și a familiilor joacă, de asemenea, un rol important: **Vremea rece îi afectează mai grav pe cei care sunt săraci, lipsiți de adăpost sau marginalizați.**

**Cei care activează în anumite domenii, cum ar fi agricultura, pescuitul și construcțiile, pot suferi o expunere la frig mai mare, deci trebuie să fie atenți la apariția de leziuni și de alte efecte asupra sănătății. Aceste persoane trebuie să poarte echipament de protecție adecvat.**

**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.**

### **Ce poate face populația pentru a preveni problemele cauzate de temperaturile extrem de reci**

Măsuri individuale / de familie pentru a reduce riscurile pentru sănătate cauzate de temperaturile scăzute:

#### **1. Măsurile generale de pregătire pentru iarnă includ activități precum:**

- 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.

## **2. 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 păaturi electrice;
- Să fiți atenți la semnele de avertizare de la nivelul pielii, cauzate de expunerea la frig (instalarea amortelii 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).

Sursa: <http://www.ms.ro/2018/02/28/recomandari-ale-organizatiei-mondiale-a-sanatatii-privind-metodele-de-preventie-si-tratament-ale-afectiunilor-cauzate-de-temperaturi-extrem-de-scazute/>