



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ SUCEAVA
720223, SUCEAVA, Str. Scurtă, Nr. 1A,
Telefon: 0330/401136-7; 0330/401436-7 Fax: 0230/515089
COD FISCAL 4244920, CONT RO63TREZ59120E365000XXXX, TREZ SUCEAVA
e-mail: dspsv@dspsv.ro web: www.dspsv.ro
Operator date cu caracter personal nr.33948



RECOMANDĂRI PENTRU SEZONUL RECE

În contextul scăderii temperaturilor în zilele următoare, precum și a ninsorilor abundente, DSP Suceava recomandă ca populația să adopte măsuri de protecție pentru a preveni riscurile asociate frigului extrem.

Măsuri recomandate:

- **Limitarea deplasărilor** în această perioadă, în special pentru persoanele vulnerabile: vârstnici, copii, gravide în ultimul trimestru, bolnavi cronici cu afecțiuni cardio-respiratorii, reumatismale sau renale, precum și persoanele cu dizabilități.
- **Evitarea expunerii prelungite** la frig, în special a mâinilor și picioarelor, pentru a preveni degerăturile. În cazul apariției acestora, este recomandată consultarea unui medic.
- **Îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate sezonului rece**, protejând zonele expuse ale corpului cu mănuși, fulare și căciuli.
- **Alimentație echilibrată**, bogată în proteine și grăsimi sănătoase, alături de consumul frecvent de lichide calde (ceaiuri, supe).
- **Evitarea consumului excesiv de alcool**, deoarece acesta poate crea o falsă senzație de căldură și poate favoriza hipotermia.
- **Menținerea unei temperaturi confortabile în locuințe** și supravegherea atentă a surselor de încălzire pentru a preveni intoxicațiile cu monoxid de carbon.

- ***Evitarea deplasărilor lungi*** în vehicule fără climatizare sau neechipate corespunzător pentru iarnă.
- ***Prudență sporită pe drumurile acoperite cu gheață***, pentru a preveni căzăturile și fracturile.
- ***Consult medical la primele semne de afecțiuni cauzate de frig*** (hipotermie, degerături, simptome de viroză respiratorie, agravarea unor boli cronice).
- ***Sesizarea autorităților*** privind persoanele vulnerabile (vârstnici singuri, persoane din zone izolate), astfel încât să fie luate măsuri de sprijin.
- ***Anunțarea la 112*** a cazurilor de persoane fără adăpost observate în spații publice, pentru a fi protejate.

Cu respect,

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. Daniela-Marinela ODEH