

Recomandări ale Organizației Mondiale a Sănătății privind metodele de prevenție a afecțiunilor 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 pături electrice;
- să fiți atenți la semnele de avertizare de la nivelul pielii, cauzate de expunerea la frig (instalarea amorteții 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).

Preluat de pe pagina de internet a Ministerului Sănătății:

<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/>