

CĂTRE MASS MEDIA

COMUNICAT DE PRESĂ

Având în vedere condițiile deosebite, datorate scăderii temperaturii în țară, dar și în județul nostru, ceea ce a condus la instituirea Codului portocaliu, vă rugăm să publicați următoarele date pe care le consideram necesare pentru informarea populației.

Urmările frigului nu se limitează la guturai, gripă sau pneumonie.

Frigul poate să scadă rezistența organismului, care devine astfel mai vulnerabil; tot organismul are de suferit.

Degerăturile și hipotermia sunt principalele boli provocate de ger și reprezintă un pericol pentru sănătatea noastră.

Hipotermia este scăderea bruscă a temperaturii corporale sub 35 grade. Copiii și persoanele în vârstă sunt cele mai expuse acestui risc.

Nu sunt recomandate dușurile și băile fierbinți după expunerea la frig, pentru că expunerea bruscă la căldură generează vasodilatație periferică și implicit ruperea vaselor de sânge. Trecerea bruscă de la frig la căldură este un risc de șoc cardiogen sau de accidente vasculare cerebrale.

Este bine să nu ieșim din casă dimineața și seara, în special persoanele în vârstă și bolnavii cronici.

Dacă suntem nevoiți să ieșim, în condițiile în care temperatura este foarte scăzută, este obligatoriu să ne îmbrăcăm cu haine mai groase, recomandată fiind îmbrăcămintea din lână sau bumbac și să protejăm în primul rând extremitățile corpului: mâinile, picioarele și capul (mănuși, fular, căciulă și ciorapi groși).

Alimentația trebuie și ea adaptată frigului.

Cele mai recomandate alimente sunt pâinea, pastele făinoase și orezul, uleiurile vegetale care conțin acizi grași esențiali pentru organism dar și proteinele din carne slabă, produse lactate și ouă.

Lichidele (apa, ceaiurile) trebuie să fie consumate în cantități suficiente. Dacă organismul nu primește lichidele de care are nevoie, el va suferi și mai mult de pe urma frigului.

Băuturile tari nu sunt recomandate, ele au efect înșelător: pe durată scurtă, dau senzația că te încălzesc, dar după o scurtă euforie frigul devine mai agresiv și rezistența organismului scade.

Vitaminele A, B, C, D, E reprezintă un factor important de protecție. Este indicat să mâncăm cât mai multe fructe și legume pentru imunizarea corpului.

În cazul apariției oricăror simptome care modifică starea generală de sănătate vă rugăm să vă adresați medicului de familie.

DIRECTOR EXECUTIV

Dr. Dorina Duma

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI CLUJ