Hipotermia

Hipotermia (sau *frigul*) este o scădere periculoasă a temperaturii corpului sub normal, cauzată de expunerea prelungită la frig, care afectează funcționarea organelor. Recomandările sunt menite să prevină tocmai această stare, prin menținerea unei temperaturi corporale optime și evitarea factorilor de risc.

Printre factorii de risc pentru Hipotermie se regăsesc:

- Umezeala și umiditatea din mediu
- Îmbrăcămintea necorespunzătoare
- Epuizarea (oboseala extremă)
- Afecțiuni preexistente: HTA, hipotiroidism, diabet zaharat, etc
- Condiție fizică precară

Având în vedere prognozele meteo ale ANM cu privire la temperaturi extrem de scăzute și pentru prevenirea efectelor negative ale temperaturilor scăzute, Direcția de Sănătate Publică a județului Maramureș face următoarele **recomandări**:

- În zilele cu temperaturi scăzute evitați deplasările lungi în spații deschise și expunearea prelungită la frig
- Evitați deplasarea pe porțiunile de drum acoperite cu gheață, pentru prevenirea căzăturilor și astfel a fracturilor
- În cazul în care este necesară deplasarea în spații deschise, este recomandat să vă îmbrăcați și să vă încălțați adecvat – utilizați căciuli, mănuși, fulare, îmbrăcăminte și încălțăminte călduroase
- Evitați expunerea prelungită a mâinilor și picioarelor la temperaturi scăzute pentru a vă feri de degerături
- Evitați expunerea la umezeală
- Consumași alimente bogate în proteine și grăsimi nesaturate
- Evitați consumul de băuturi alcoolice
- Respectați regulile de igienă pentru evitarea infecțiilor respiratorii
- Evitați transportul pe distanțe lungi în vehicule neechipate corespunzător