

Recomandări de prevenire a cazurilor de hipotermie



Pentru prevenirea cazurilor de hipotermie, Ministerul Afacerilor Interne recomandă cetățenilor:

- îmbrăcați-vă gros, folosiți haine ușoare și impermeabile;
- îmbrăcați copilul cu mai multe rânduri de haine, corespunzător vremii. În casă, copilul trebuie să poarte cel puțin două rânduri de haine subțiri, care să-i acopere picioarele și mâinile.
- evitați expunerea îndelungată la temperaturi scăzute și aflarea în locuri deschise, suflate de vânt;
- evitați activitățile fizice intense, deoarece transpirația favorizează apariția hipotermiei;
- păstrați hainele uscate. Corpul dumneavoastră pierde repede căldura dacă pielea este umezită de ploaie, zăpadă sau transpirație;
- pentru prevenirea deshidratării, consumați în cantități mai mari, lichide calde (lapte, ceai), însă nu cofeinizate;
- încălziți corespunzător locuințele și evitați utilizarea instalațiilor improvizate, care pot duce la intoxicații cu monoxid de carbon;
- evitați consumul de băuturi alcoolice care favorizează pierderea de căldură din organism;
- fiți mai receptivi față de vecinii în etate, acordați-le ajutorul necesar sau sesizați autorităților administrației publice locale;
- acordați primul ajutor persoanelor depistate în stradă în stare inconștientă și anunțați poliția și instituțiile medicale la telefoanele de urgență;
- sesizați imediat orice caz de dispariție a minorilor, pentru întreprinderea măsurilor urgente de depistare a acestora.