- Asigurarea confortul termic corespunzător al locuinţelor; Supravegherea surselor de încălzire pentru prevenirea intoxicaţiilor cu monoxid de carbon

- Informarea autorităţilor cu privire la exintenţa unor persoane cu nevoi speciale (vârstnice, singure sau care locuiesc în zone greu accesibile) pentru a dispune măsurile de asistenţă adecvate.

- În cazul persoanelor fără adăpost observate în locurile publice, sunaţi la 112 pentru luarea măsurilor necesare de protecţie.

- Adresarea imediată către medicii de familie/ medicii specialişti în cazul apariţiei primelor semne de degerături sau decompensare a afecţiunilor cronice

Semne de alertă

- **Uşoară (32-35°C):** Frisoane intense, piele palidă şi rece, oboseală, confuzie uşoară.
- **Moderată/Severă (<32°C):** Oprirea frisoanelor (semn critic), dificultăţi de vorbire, respiraţie rară şi superficială, puls slab sau somnolenţă extremă.

Primul ajutor

Dacă suspectaţi o persoană de hipotermie, apelaţi imediat **112** şi urmaţi aceşti paşi:

1. **Protecţie:** Transportaţi victima într-un loc adăpostit şi cald.
2. **Uscare:** Îndepărtaţi hainele ude şi înlocuiţi-le cu haine uscate sau pături.
3. **Reîncălzire treptată:** Încălziţi mai întâi trunchiul (pieptul, gâtul), nu extremităţile. Folosiţi comprese calde (nu fierbinţi!) sau contactul piele pe piele.
4. **Lichide:** Dacă persoana este conştientă şi poate înghiţi, oferiţi-i băuturi calde nealcoolice (ceai, supă).

Important: Nu masaţi picioarele sau mâinile victimei, deoarece acest lucru poate forţa sângele rece să ajungă brusc la inimă, riscând un stop cardiac.