MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI MARAMUREȘ
430076, Baia Mare, str. Victoriei nr. 132, România
Tel:(004) 0262/276501, Fax:(004) 0262/276002; mail:dspj.maramures@dspmm.ro

Nr. 181/09.01.2026

Către,

CONSILIUL JUDEȚEAN MARAMUREȘ
INTRAT Nr 240
Ziua 09 Luna 01 An 2026

Consiliul Județean Maramureș

În atenția: Domnului președinte Gabriel Valer ZETEA

Având în vedere prognozele meteo ale ANM cu privire la temperaturi extrem de scăzute și pentru prevenirea efectelor negative ale temperaturilor scăzute, **vă adresăm rugămintea** de a ne oferi sprijinul în distribuirea mesajelor de informare a populației cu privire la hipotermii, anexate prezentei.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV
BENE RODICA

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII – Direcția de Sănătate Publică a Jud. Maramureș – BAIA MARE

MEDIC ȘEF DEPARTAMENT SSP
DR. POPESCU OANA

Red.:dr. PO

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI MARAMUREȘ
430076, Baia Mare, str. Victoriei nr. 132, România
Tel:(004) 0262/276501, Fax:(004) 0262/276002; mail:dspj.maramures@dspmm.ro

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

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

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

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

- Adresarea imediată către medicii de familie/ medicii specialiști în cazul apariției primelor semne de degerături sau decompensare a afecțiunilor cronice

Semne de alertă

- **Ușoară (32-35°C):** Frisoane intense, piele palidă și rece, oboseală, confuzie ușoară.
- **Moderată/Severă (<32°C):** Oprirea frisoanelor (semn critic), dificultăți de vorbire, respirație rară și superficială, puls slab sau somnolență extremă.

Primul ajutor

Dacă suspectați o persoană de hipotermie, apelați imediat **112** și urmați acești pași:

1. **Protecție:** Transportați victima într-un loc adăpostit și cald.
2. **Uscare:** Îndepărtați hainele ude și înlocuiți-le cu haine uscate sau pături.
3. **Reîncălzire treptată:** Încălziți mai întâi trunchiul (pieptul, gâtul), nu extremitățile. Folosiți comprese calde (nu fierbinți!) sau contactul piele pe piele.
4. **Lichide:** Dacă persoana este conștientă și poate înghiți, oferiți-i băuturi calde nealcoolice (ceai, supă).

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