

## *JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU MROZÓW I ZAMIECI ŚNIEŻNYCH*

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

### **POTRZEBUJESZ POMOCY**

#### **ZADZWOŃ !!**

#### **TELEFONY ALARMOWE**

**999** – Pogotowie Ratunkowe,

**998** – Straż Pożarna,

**997** – Policja

**112** – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych,

987 – informacja dla bezdomnych

- najbliższe Centrum Zarządzania Kryzysowego, bądź władze lokalne;

**SILNY WIATR** w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**ODMROŻENIE** - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!).

W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

**WYCHŁODZENIE** - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

## **PAMIĘTAJ !**

- **Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą.**
- **Udziel pomocy osobie wyziębionej, poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej a przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarznięte ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całym ciałem kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.**
- **Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.**
- **Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.**

## **BĄDŹ PRZYGOTOWANY PRZED NADEJŚCIEM WIELKICH MROZÓW I ŚNIEŻYC:**

- Przygotuj swój dom do zimy:
  - uszczelnij poddasze i ściany,
  - uszczelnij drzwi i okna,
  - zainstaluj okiennice.
- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:
  - żywność, która nie wymaga gotowania,
  - zapas wody,
  - sól kamienną i piasek,
  - zapas opału,
  - zastępcze źródło światła i ogrzewania,
  - zapasowe baterie do radia i latarek.
- Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

## PRZYGOTUJ SAMOCHÓD DO PODRÓŻY:

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zablądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

- **sprawdź następujące elementy twojego samochodu:**
  - akumulator,
  - płyn chłodzący,
  - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
  - układ zapłonowy,
  - termostat,
  - oświetlenie pojazdu,
  - światła awaryjne,
  - układ wydechowy,
  - układ ogrzewania,
  - hamulce,
  - odmrażacz,
  - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- **Zalóż zimowe opony** i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- **Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb** oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- **Utrzymuj, co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.**
- **Starannie planuj długie podróże.**
- **Słuchaj komunikatów** radiowych o aktualnych warunkach drogowych. Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- **W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.**
- **Ubieraj się ciepło.** Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- **Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.**
- **Miej w swoim samochodzie:**

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- śpiwór lub koc,
- torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalki,
- małą łopatkę - saperkę,
- podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy lub siatki do opon,
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

### **W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O BURZY ŚNIEŻNEJ POWINIENIEŚ:**

- ❖ pozostać w domu w czasie opadów;
- ❖ słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- ❖ jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- ❖ Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- ❖ obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

### **UNIKAJ PODRÓŻOWANIA W CZASIE BURZY ŚNIEŻNEJ,**

#### **JEŚLI JEDNAK MUSISZ TO ZROBIĆ TO:**

- ✓ wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- ✓ powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,
- ✓ jeśli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą,
- ✓ zabierz ze sobą prowiant i koce.

## **JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:**

- Nie szukaj sam pomocy, zostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- Okryj się kocem i uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,
- Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.
- Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.